

SONOS

A photograph of Sting performing on stage. He is wearing a black turtleneck and is captured in a dynamic pose, playing a worn-in, light-colored electric bass guitar. He has a focused expression and is wearing a small ear monitor. The background is a vibrant blue with some out-of-focus lights, suggesting a concert setting.

**AVENTURA BAJO
EL MAR: TODO LO
QUE NECESITAS
PARA APRENDER
A BUCEAR EN LAS
COSTAS DE LIMA**

**RENATA FLORES
Y SU GRAN
MOMENTO EN VIÑA
DEL MAR: ¿QUÉ
SIENTE ANTES DE
SU DEBUT EN EL
FAMOSO FESTIVAL?**

En la voz de **Sting**

**Una conversación exclusiva con el
ícono británico antes de su concierto
en Lima, sobre su legado, sus
pasiones y el impacto de su música
en las nuevas generaciones.**

BARRA LIBRE DE MAKIS

DESDE LAS 6PM

LUNES A DOMINGO

- **Jockey Plaza** (Food Court 2do nivel Tda. 439),
- **Plaza San Miguel** (Plaza ala Carta Tda.257).

JUEVES A DOMINGO

- **Asia:** (Interplayas 403 - Boulevard de Asia).



¡Un Mar de Sabores!

Pasó esta semana



Escándalo internacional.

El presidente argentino, Javier Milei, enfrenta una crisis política tras promover la criptomoneda \$LIBRA en sus redes sociales. La moneda experimentó un aumento abrupto en su valor, seguido de un colapso que resultó en pérdidas millonarias para más de 40 mil inversores. Milei eliminó la publicación y alegó desconocer los detalles del proyecto.



Un show accidentado. La cantante Shakira tuvo que cancelar su primera fecha en Lima debido a un fuerte dolor abdominal que la llevó a ser hospitalizada en una clínica local. Mientras los fans esperaban ansiosos, se filtraron datos confidenciales de su historial médico, lo que desató un escándalo y podría traer repercusiones para el centro de salud. A pesar de este incidente, Shakira se recuperó y se presentó en el Estadio Nacional el 17 de febrero. Su concierto cancelado ha sido reprogramado para el 15 de noviembre y se anunció una tercera fecha.



Descansa en paz

LA RECONOCIDA CANTANTE MEXICANA FRANCISCA VIVEROS BARRADAS, CONOCIDA ARTÍSTICAMENTE COMO PAQUITA LA DEL BARRIO Y POR SU ÉXITO "RATA DE DOS PATAS", FALLECIÓ A LOS 77 AÑOS EN SU RESIDENCIA EN CIUDAD DE MÉXICO.



Vencedores. El club peruano Alianza Lima logró una histórica victoria sobre Boca Juniors en la fase de grupos de la Copa Libertadores. El partido, disputado en el estadio Alejandro Villanueva, culminó con un marcador de 2-1 a favor de los locales. Los goles de Alianza fueron anotados por Hernán Barcos y Jairo Concha.

10 años

DE INHABILITACIÓN PARA EL EXPRESIDENTE FRANCISCO SAGASTI SOLICITA UN INFORME APROBADO ESTA SEMANA POR LA COMISIÓN PERMANENTE.

86 mil

PERSONAS HAN SIDO DETENIDAS EN TRES AÑOS DE GUERRA ANTIPANDILLAS EN EL SALVADOR DE BUKELE.

157 orcas

APARECIERON VARADAS EN UNA PLAYA DE AUSTRALIA, SIN QUE HASTA EL MOMENTO SE HAYA DETERMINADO LA CAUSA.



Lío judicial. La Fiscalía General de Brasil ha presentado cargos contra el expresidente Jair Bolsonaro, acusándolo de planear un intento de envenenamiento contra el actual mandatario, Luiz Inácio Lula da Silva. Las investigaciones señalan que Bolsonaro habría conspirado para adulterar los alimentos destinados a Lula durante un evento oficial.

“

ZELESNKI, UN DICTADOR SIN ELECCIONES, UN CÓMICO DE ÉXITO MODERADO, DEBE ACTUAR RÁPIDO, DE LO CONTRARIO SU PAÍS DESAPARECERÁ

Donald Trump
PRESIDENTE DE LOS EE.UU.

El magnate criticó duramente al mandatario de Ucrania en su intento de negociar la paz con Rusia.



Contenido

22/02/25



38

Renata Flores debuta en Viña

Antes de su gran presentación en el festival musical más importante de Chile, la cantante ayacuchana Renata Flores comenta sobre su preparación para conquistar al monstruo de la Quinta Vergara con su canción "Kuti tika".



44

En las aguas de Lima

Lo primero y esencial antes de atreverse a bucear es informarse. Descubre todo lo que necesitas, desde los permisos hasta la indumentaria y los lugares ideales para iniciarse en este deporte.



14

Las uvas virales de TikTok

¿Quién está detrás de las uvas gigantes que se hicieron virales en la plataforma TikTok hace unas semanas? Conoce a Fátima Balmelli, la joven de 27 años que se volvió emprendedora por su amor a las uvas del fundo familiar.



06

Del norte a la mesa surquillana

La tradición se sirve a diario en las mesas de Pimentel, el restaurante de cocina norteña que está conquistando la zona más gastronómica de Lima.



- 08. Bienestar
- 10. Marcas de lujo
- 13. Hockey en Cusco
- 17. Ale Llosa
- 18. Centro de Educación Caminito
- 19. Coleccionable de la 'U'
- 28. Circo Beat
- 32. Regular la ansiedad
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:

Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD

Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

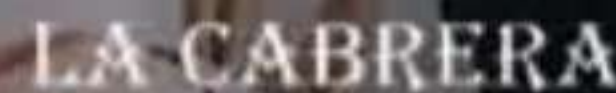
Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



RESTO DAYS

DEL 23 DE FEB. AL 02 DE MAR.

Vuelve la **semana gastronómica exclusiva para Suscriptores** con dsctos. de hasta 50% en +45 restaurantes



Descubre más restaurantes participantes en
clubelcomercio.pe o escaneando el QR

1/



Gastronomía

Pimentel

Dirección:

Calle Narciso de la Colina 700, Surquillo.

© @pimentel.cocinanortena

Es uno de los locales de comida nortea más visitados del vibrante Surquillo, y motivos no faltan. Frescura, tradición y buenas porciones se juntan en esta mesa.



ADEMÁS DEL SALÓN INTERIOR, PIMENTEL TIENE DOS TERRAZAS PEQUEÑAS (UNA EN CADA LADO DE LA ESQUINA) DONDE TAMBIÉN HAY MESAS PARA COMER.

2/



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

En una mesa cercana a la mía, dos amigos de siempre disfrutaban de un almuerzo largo con una energía contagiante. Quizá se están recontrando después de tiempo, o quizá solo quieren celebrar. Ríen, se toman su tiempo para elegir los platos, cerveza y canchita en la mesa, y la fiesta empieza. En el medio se encuentran con algún que otro conocido, piden los fondos, y llaman a más amigos para que se unan luego. No me quedo lo suficiente para ver si, en efecto, llegan más invitados, pero la escena me deja con una idea que me acompaña durante todo el día: la buena comida tiene ese efecto revitalizador en el espíritu. Nos abre el apetito para el gozo, y nos invita a querer compartir. Sobre todo, después de un cebiche.

Estamos en Pimentel, un restaurante de comida nortea ubicado en una esquina bastante colorida de Surquillo. La gente llega temprano, y el sitio se llena: mi primera recomendación es tomar precauciones e ir temprano. Total, el barrio ofrece mil y una opciones para aprovechar la tarde. Al frente de la operación se encuentra el chef y creador de contenido Ernesto Noriega (@ernes-tococina). Cuando no está grabando videos para sus redes y su programa en Alacocina TV, o supervisando alguno de los proyectos gastronómicos que asesora, Ernesto suele pasar su tiempo por aquí, comprobando que sus últimas innovaciones en la carta marchen en

1. EL CEBICHE PIMENTEL SALE ACOMPAÑADO DE UNA 'BOLA' DE PAPA A LA HUANCAÍNA, AL ESTILO NORTEÑO.

2. SARTÉN DE ARROZ CON PATO DE LA CASA, INCLUYE PATO TROCEADO EN LÁMINAS.

3. EL CHEF ERNESTO NORIEGA COMANDA PIMENTEL. TAMBIÉN ESTÁ DETRÁS DE LA COCINA DE ZERRANO.

4. CONTUNDENTE ARROZ MELOSO CON MARISCOS, PERFECTO PARA DOS PERSONAS.

3/



✓ Los favoritos de Nora

UN BUEN COMIENZO

A veces, me provoca ir a algunos restaurantes en dos tandas. Una primera vez para probar solo las entradas (hay que admitirlo: no todas se pueden compartir y muchas veces nos llenamos rápido) y otra para probar con calma los fondos. Eso me pasa por aquí: el pan con pejerrey (grande, casi un plato único), los distintos tipos de cebiches, el tamalito verde, la porción de papa a la huancaína... imposible escoger solo uno. No es mala idea basar nuestra experiencia en las entradas y probar un poquito de cada una. Los segundos pueden ser para otro día. Garantizo que con hambre no nos vamos a quedar.

EL RICO TACU TACU

Desde que tengo uso de razón, los frejoles y —en especial— el tacu tacu ocupan un lugar muy importante en mi corazón. La mayoría de locales sirve el tacu tacu en forma de papa rellena, redondo y alargado en las puntas, y no tengo ninguna queja al respecto. Aquí, sin embargo, sale como una suerte de lengüeta, superdorado en ambos lados (es decir, siempre te toca parte del crocante) y bañado en picante de mariscos. Volveré para comerlo de nuevo.



orden, y que sus comensales se lleven la mejor experiencia posible.

Pimentel abrió originalmente en otro local y en otro distrito, en 2023. Tras mudarse a Surquillo —lo cual fue un acierto— los socios sumaron a Ernesto para darle el toque final al concepto y redondear la propuesta. El formato de comida norteña le cayó como anillo al dedo al cocinero: su papá es de Piura y su mamá de Trujillo, y muchos platos de su repertorio más personal nacen de aquellas influencias, además de una estrecha relación con el mar desde niño. El menú actual es corto,

pero hay algo para todos: desde el que únicamente quiere probar comida marina, en cebiches, arroces o causas, hasta el que busca preparaciones más tradicionales como el espesado, el seco de cabrito o el arroz con pato.

Si bien el local es pequeño, ir en grupo no está descartado. Es la mejor manera de poder probar un poco de todo, teniendo en cuenta que las porciones son generosas y la carta cumple en cuanto a variedad. Abren de martes a domingo, de 12 m. a 5 p.m. El sábado recién comienza: que tenga sabor a norte. //



DOS PLATOS QUE NO PODÍAN FALTAR AQUÍ: ADELANTE, ESPESADO NORTEÑO. ATRÁS, SECO DE CABRITO CON FREJOLIS Y YUCA FRITA.

Es fundamental para garantizar una buena digestión, pero siempre sabemos dónde encontrarla. Aquí te cuento los alimentos que te ayudan a ganar fibra de forma natural.

FOTOS: ISTOCK



Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@maca_wellness



La fibra en tiempos de procesados: un héroe olvidado

Mientras los pasillos del supermercado están llenos de productos (varios de ellos que prometen ser “saludables”), hay algo que muchos tienen en común: una preocupante falta de fibra. Sí, esa cosa que parece aburrida pero que —‘spoiler alert’— es clave para que tu intestino no se convierta en la Javier Prado en hora punta. ¿Qué es exactamente la fibra? ¿Y por qué importa? Te cuento un poco más por aquí y, quién sabe, quizás hasta pueda ser esa aliada que te está faltando en tus días.

La fibra es una parte de los carbohidratos que no es digerible por nosotros; es decir, pasa casi intacta por todo el tracto digestivo hasta que llega al colon. Aquí las responsables de digerir son esas famosas bacterias que viven en tu intestino grueso. Ellas son amantes de la fibra; sin suficiente fibra, tu microbiota intestinal se pone de mal humor: tu digestión es más

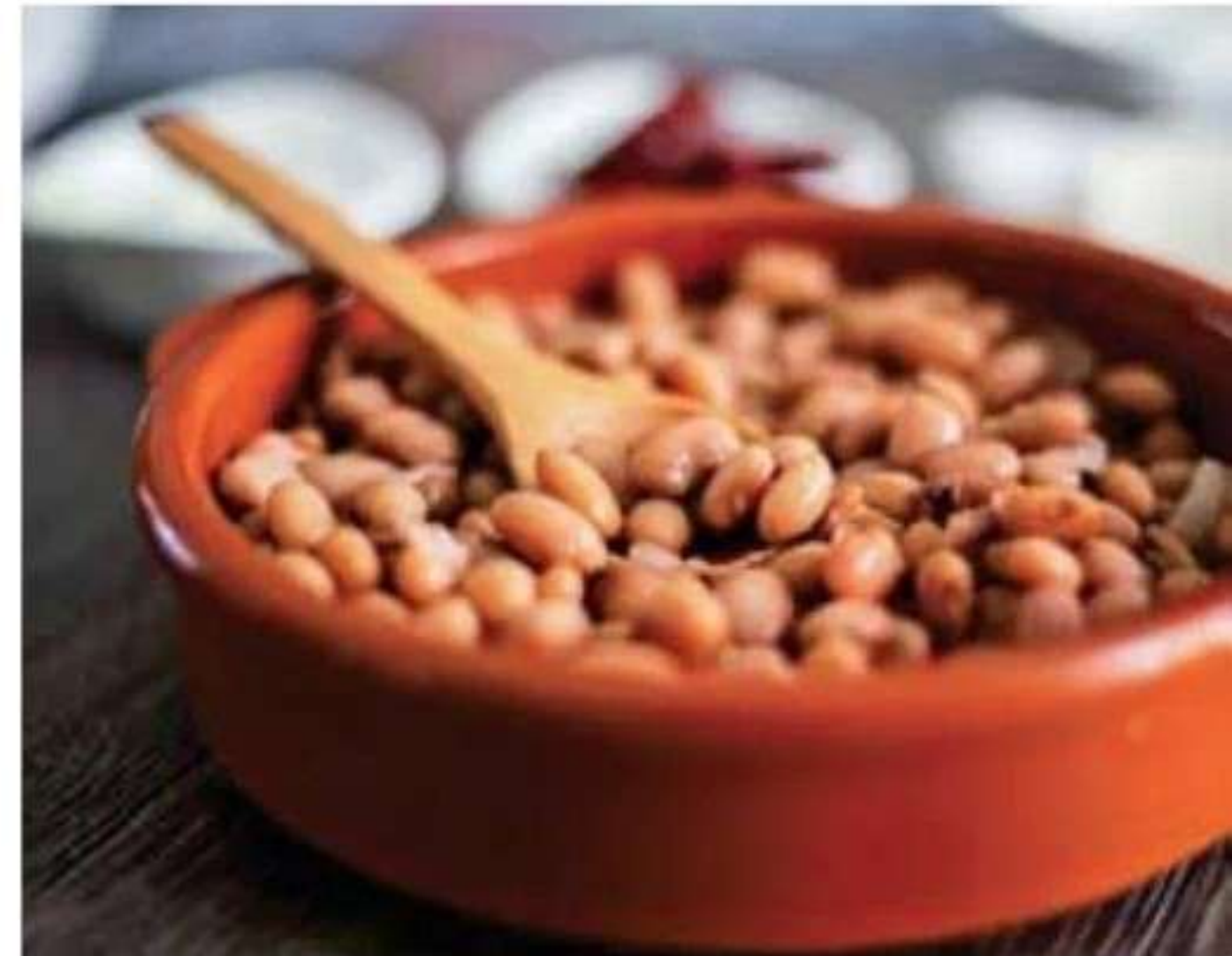
PARA EVITAR EL
ESTREÑIMIENTO,
ES IMPORTANTE
CONSUMIR
ALIMENTOS RICOS
EN FIBRA Y TOMAR
SUFICIENTE AGUA.



RECUERDA:

La solución es volver a lo básico con más alimentos reales, y menos paquetes con ingredientes impronunciabiles.

De esta manera no solo aseguras un sistema digestivo feliz, sino que además verás una diferencia en tus niveles de energía, tu sensación de saciedad y hasta tu estado de ánimo.



COMER MENESTRAS DOS VECES POR SEMANA ES UNA BUENA IDEA PARA GARANTIZAR EL CONSUMO DE FIBRA QUE NUESTRO CUERPO NECESITA.



LOS FRUTOS SECOS COMO ALMENDRAS, NUECES O PECANAS SON RICOS EN FIBRA.

lenta, puede aparecer estreñimiento, y hasta cambios en tu estado de ánimo. Recuerda que, como ya te conté en ediciones anteriores, tu intestino y tu cerebro son 'besties'.

Pero entonces, ¿cuál es el problema? Pues que los tiempos han cambiado y con ellos el estilo de alimentación que tenemos. Hace décadas, nuestros abuelos comían más legumbres, más frutas y más tubérculos. Ahora, la mayoría vive a punta de harinas refinadas, snacks "fit" y comidas congeladas que prometen ser lo máximo, pero tienen menos fibra que un plato de aire. Y mientras nosotros

buscamos vivir en la era de la inmediatez (todo lo queremos para ayer, incluyendo la forma en cómo consumimos nuestros alimentos), nuestro intestino sigue operando con tecnología antigua. Necesita fibra, tiempo y trabajo para funcionar bien. Y adivina qué: los alimentos ultraprocesados no le están haciendo ningún favor.

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 25 o 30 gramos de fibra al día, y no es coincidencia. Esto se debe a las funciones que tiene este compuesto en nuestra salud: no solo ayuda a mantener a tu intestino en movimiento, sino que además favorece en la regulación de los niveles de azúcar en sangre, ayuda a controlar el colesterol y te da saciedad por más tiempo. Y para

nuestra suerte, esta fibra está presente en alimentos reales y que son fáciles de en-

contrar e incluir en nuestro día a día. No necesitas vivir a punta de salvado de trigo para llegar a la meta. Aquí te doy algunas alternativas.

Para empezar, debes consumir frutas de todo tipo, especialmente las que tienen cáscara como la manzana, pera y durazno. Añade menestras a tu dieta, como lentejas, frijoles o garbanzos, al menos dos veces por semana. También incluye granos y cereales enteros, como quinoa o arroz integral; si vas a comer pan, que sea en su versión de masa madre o integral. Debemos consumir verduras en todas las comidas, y no solo para "adornar" los platos: hay que usarlas como ingrediente base. Igual de importantes son las semillas, en especial la chía y la linaza (ambas remojadas), y frutos secos como almendras, nueces o pecanas.

Eso sí: no te olvides del agua. La fibra funciona mejor cuando viene hidratada, y para esto el consumo adecuado de agua durante el día es clave. //



Estilo

Gucci, Louis Vuitton, Versace y Chanel son algunas de las marcas de lujo más deseadas en el mercado peruano, y las opciones para adquirir sus exclusivas piezas en la capital se multiplican cada día. ¿Te gustaría invertir en un verdadero tesoro de la moda? A continuación, te revelamos con quienes acudir.



JOYAS

DEL ARMARIO



POR:
CELESTE PÉREZ

VÍCTOR IDROGO

LUXURY CLOSET ATIENDE MEDIANTE CITAS PERSONALIZADAS QUE SE PUEDEN PROGRAMAR VÍA INSTAGRAM EN @LUXURYCLOSET_PE.



PARA OBTENER PIEZAS DIRECTO DE LAS TIENDAS DE LUJO, PUEDE VISITAR EL IG DE @HANNAHS_STOREEE, DONDE LA PERUANA RESIDENTE EN MIAMI, ANDREA HUAMANCAYO, LE ASESORARÁ EN CADA PASO.

HANNAHS STORE

Ya no hace falta ser un experto en moda para invertir en una pieza de lujo que te robe el corazón. Hoy en día, las posibilidades son múltiples y las formas de sumar una verdadera joya a tu clóset están cada vez más cerca, con opciones para todos los bolsillos y personalidades.

Aterrizando localmente, las expertas en piezas de lujo apuntan a que las marcas más queridas por los peruanos son Louis Vuitton, Gucci y Chanel, mientras que las principales inversiones se dan en accesorios, ocupando el primer puesto las carteras, seguidas de los zapatos y lentes.

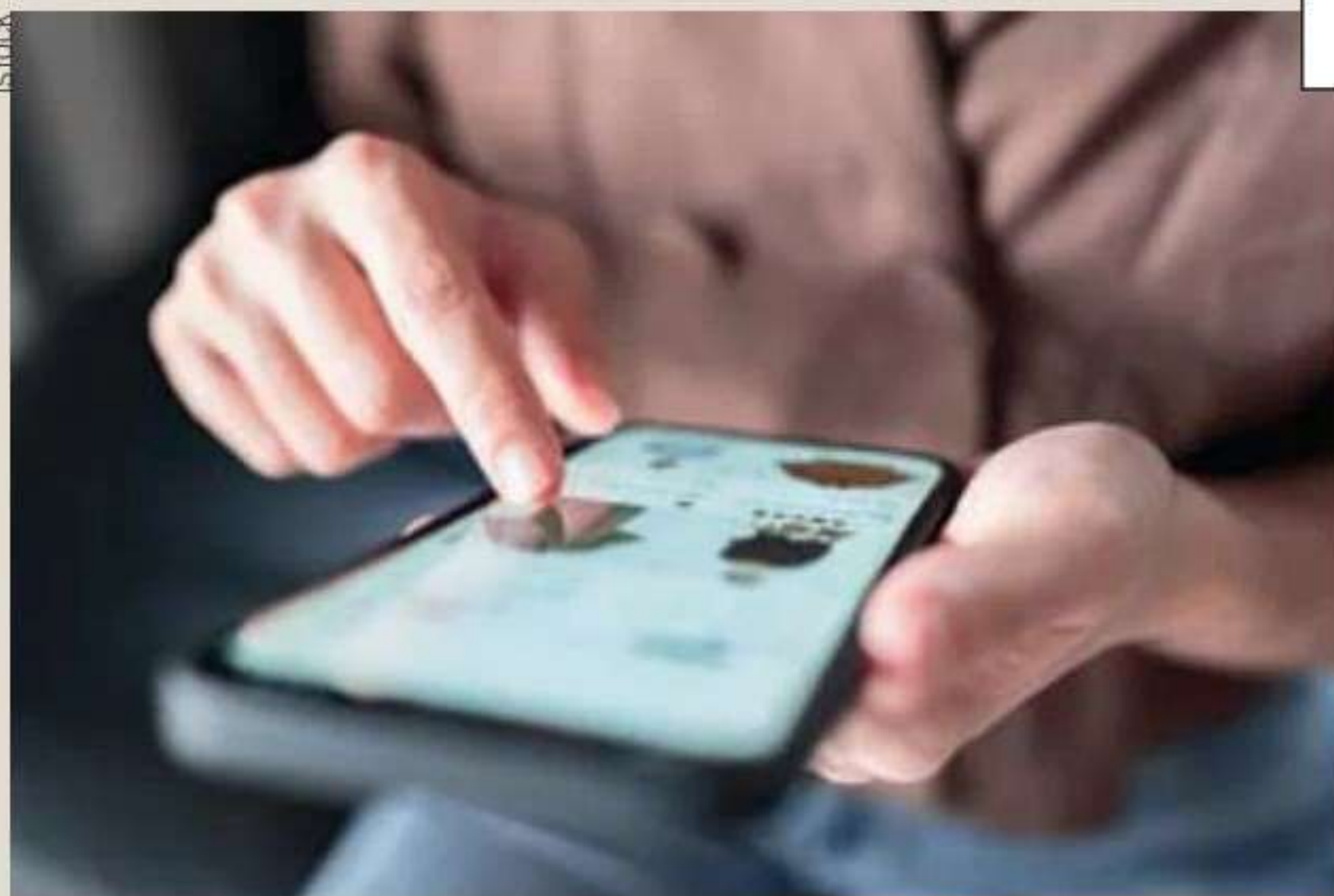
“Hoy en día, más gente apuesta por la inversión en un bolso de lujo. Y ya no es solo por un asunto de estatus, sino por algo que va más allá: cada pieza representa la historia de una firma de moda reconocida, un trabajo artesanal impecable y algo que finalmente te acompañará por años debido a su calidad”, rescata Sandra Madueño, creadora de la marca Luxury Closet (@luxurycloset_pe), dedicada a la venta de accesorios seminuevos de marcas de lujo en el Perú.

Como en una suerte de cadena de favores, hoy en día los negocios de reventa de piezas de lujo seminuevas rescatan verdaderas joyas de armarios en que han sido olvidadas, poniéndolas en vitrina una vez más para quienes deseen nuevos protagonistas para cada uno de sus looks.

En esta línea, el mercado de la reventa de artículos de lujo en la capital disfruta de un verdadero auge, suponiendo también la oportunidad ideal para impulsar dos factores: la sostenibilidad y el acceso a piezas soñadas a precios más asequibles.

“Los precios de los artículos de segunda mano suelen ser entre 20 y 50% más bajos que los de los productos nuevos. De esta forma, más personas pueden disfrutar de piezas de calidad sin tener que pagar el precio completo. Asimismo, algunos artículos de lujo de segunda mano pueden aumentar su valor en el tiempo, algo que cada vez más personas consideran convirtiéndolos en una buena inversión a largo plazo”, apuntan por su lado Milagros Durán y Ale Talavera, fundadoras de The Preloved (@thepreloved_peru).

Sin presiones, encontrar la pieza



Al alcance de un clic

♦♦ La opción de comprar una pieza tú mismo también es posible desde Amazon. Para ello, te recomendamos primero revisar la disponibilidad del artículo. Luego, verifica el envío al Perú, pues algunas marcas pueden tener restricciones. Realizar el pago es sencillo a través de servicios como PayPal. Eso sí, ten en cuenta los impuestos y aranceles, pues en piezas de lujo suelen aplicarse impuestos de importación y aranceles aduaneros al tener alto valor.

en la cual invertir se vuelve un ritual placentero en cualquiera de los 'showrooms' ya mencionados, teniendo en cuenta que los precios suelen ir desde los 800 soles hasta los casi 5 mil (sobre todo, en bolsos), dependiendo del modelo, la marca y la exclusividad.

COMO NUEVO

Para quienes deseen un tesoro jamás usado, también resalta la opción de las 'personal shoppers' que eligen la opción ideal desde las tiendas de lujo en Estados Unidos.

Localmente, destaca la peruana Andrea Huamancayo Sánchez, que desde 2017 se dedica a la labor de comprar artículos originales en tiendas de Estados Unidos, con una asesoría personalizada al detalle a través de Hannah's Store (@hannahs_storeee en Instagram y @hannahs_store en TikTok).

"Gucci es de las marcas más vendidas al Perú. Probablemente ello radica en que es una marca de lujo con opciones para toda la familia, desde niños hasta adultos. Luego, le siguen firmas como Dior, Versace y Chanel", comenta Huamancayo sobre las marcas favoritas actualmente.

Sobre el proceso de compra, la empresaria detalla que es posible pedir artículos en específico y también elegir alguna de las piezas que regularme postea a través de redes sociales, o aquellas que ya tiene en stock. De cualquier



OTRO NEGOCIO LOCAL QUE SE DEDICA A DAR SEGUNDA VIDA A PIEZAS DE LUJO ES THE PRELOVED (@THEPRELOVED_PERU), LIDERADO POR ALEJANDRA TALAVERA Y MILAGROS DURÁN.

“
LA CERTIFICACIÓN ES
ALGO MUY CUIDADO EN
EL PROCESO DE REVENTA.
SIEMPRE VERIFICAMOS
LOS CÓDIGOS DE
LA PIEZA, FUNDAS,
AVÍOS, JALADORES
Y, EN ALGUNOS
CASOS, LA CARTA DE
AUTENTICACIÓN

**Sandra
Madueño**
LUXURY CLOSET

forma, su asesoría es detallada, con el fin de que la inversión de cada cliente valga la pena al final del día.

"Luego de la elección, se cotiza y se hace toda la logística de envío hasta el Perú. Nos caracterizamos por la confianza y rapidez con la que cumplimos los pedidos, que es lo más importante", añade.

La moda también puede ser objeto de inversión. Con una pieza alineada a tu identidad, darse el gusto de comprar un artículo de lujo puede ser visto como menos caótico si se valora como una joya para toda la vida. //



MUNICIPALIDAD DE CUSIPATA

TODOS LOS AÑOS, EN EL MES DE ENERO, COMUNIDADES CUSQUEÑAS JUEGAN EL 'GAYADO K'ASUY'. LA PELOTA ESTÁ HECHA DE RAÍCES DE CAPULÍ Y EUCALIPTO.

Encuentro

HOCKEY EN CUSCO

Un intercambio cultural de altura se llevará a cabo este 22 y 23 de febrero en el distrito cusqueño de Cusipata, Quispicanchi. Jugadores del 'gayado k'asuy' y el hockey canadiense, deportes tradicionales, demostrarán sus destrezas y similitudes.

POR:
DIANA GONZALES

En las alturas del distrito de Cusipata, al pie de la montaña de siete colores, se practica desde siglos atrás un deporte de altura poco difundido. Es el 'gayado k'asuy', conocido como el fútbol inca, aunque tiene más similitudes con el hockey, ese deporte muy popular en países del norte como Canadá y Estados Unidos.

Ambos requieren fuerza, destreza, estrategias propias y trabajo conjunto. Tienen seis jugadores por equipo y llevan como implementos unos palos de gran tamaño que se usan para movilizar una pelota hacia el arco con el objetivo de anotar. Pero también guardan sus propias características.

El alcalde de Cusipata, Raúl Durán, nos

cuenta que los campeonatos de 'gayado k'asuy' entre las comunidades se desarrollan desde los primeros días de enero hasta la Bajada de Reyes. "El 'gayado k'asuy', conocido en castellano como fútbol inca, es un deporte que se practica desde la época del incanato. Cusipata ['lugar de alegría'] ha sido un punto de descanso antes de llegar a la ciudad del Cusco, hacían fiestas y actividades, como este deporte. La pelota está hecha de raíces de capulí y eucalipto, por lo que es muy pesada". Los palos también son de esos árboles, se trata de un juego rudo que no excluye a las mujeres, aclara el alcalde.

En el marco del Capulí Raymi de Cusipata, este fin de semana, la Embajada de Canadá y el Centro Bartolomé de Las

Raíces comunes

Este encuentro deportivo entre cusqueños y canadienses será un momento de confraternidad y una oportunidad para potenciar las capacidades de las asociaciones de productores locales y poner en valor el patrimonio cultural y natural de la región cusqueña durante la Feria Agropecuaria de Cusipata y el Capulí Raymi. Las fechas son sábado 22 y domingo 23 de febrero en la Plaza de Armas de Cusipata.



Casas se unen para ofrecer intercambio cultural entre jugadores del 'gayado k'asuy' peruano y jugadores de hockey de Canadá, un deporte que se practica tanto en las calles como en las pistas de hielo. "Mostraremos nuestro deporte y aprenderemos el de ellos", nos dice Andrew Ng, consejero político y de asuntos públicos de la Embajada de Canadá. "En el hockey hay raíces indígenas. Estamos en un proceso de reconciliación indígena y hay muchas tradiciones que estamos apoyando, para registrar nuestras raíces indígenas del Canadá".

Hay mucha expectativa por este encuentro que, sin duda, será un diálogo entre el pasado y el presente de culturas valiosas a través del deporte. //

Tendencias ♦

Son los snacks de moda. Las uvas gigantes de la marca Muscatel la rompieron en redes sociales y se volvieron virales por el gran tamaño de cada una, similar al de un limón, y por su exquisito y refrescante sabor. Conoce la historia detrás de su repentino éxito.

DIANA GONZALES OBANDO

FOTOS:

GIANCARLO SHIBAYAMA



La invasión de las uvas gigantes

Como en un día cualquiera, el 3 de enero de este año Fátima Balmelli (27) subió un video a TikTok. Era parte de su rutina. Como maratonista, suele compartir a diario contenido de su vida de deportista; además, como tiktokker, sabe que mientras más contenido suba, tendrá un mejor impacto y alcance. La diferencia fue que en este video clave Fátima mostraba las uvas que estaba comiendo. Eran gigantes y se podían comparar con el tamaño de un limón.

Pasaron las horas, Fátima continuó con su quehaceres, y de pronto las notificaciones no dejaron de llegar a su celular. El video de las uvas de mesa de gran tamaño que produce su familia en el fundo familiar de Ica, las mismas que suele comer en casa, se habían hecho virales. Y la viralización duró por varios días.

“Era una cosa caótica. Comencé a recibir mensajes en mi Instagram personal y TikTok de gente que me pedía que les vendiera las uvas. Jamás había vendido fruta en mi vida, mi trabajo es otro”, recuerda Fátima sobre esos primeros días en que la variedad Premium & Exotic (como ellos la llaman) se hizo famosa. En realidad, quienes se dedican a la producción y exportación de uvas de mesa son su padre, que tiene el fundo desde hace 20 años, y su tío y hermano.

Es un negocio familiar en el que Fátima se involucró recientemente ante la oportunidad que las redes le presentaron. Para ello, escogió la marca Muscatel. “No soy emprendedora, soy cautelosa, no me gusta tanto riesgo; pero mi papá sí es emprendedor y fue él quien me animó a perder el miedo. Le dije que sí me ‘lanzaría a la piscina’ porque también me siento orgullosa del producto”. Así, Fátima se volvió emprendedora sin proponérselo y empezó a entregar uvas de exportación. Comenzó a repartirlas por delivery a través de aplicativos, pero la demanda era tan grande que se le salió de las manos.

Replanteó la distribución: cargó sus cajas de uvas y las ofreció,



PRESENTACIÓN PLAYERA DE LAS UVAS DE LA MARCA MUSCATEL. AL METERLAS A LA REFRIGERADORA LES DA ESE ‘CRUNCHI’ QUE MUCHOS BUSCAN EN LAS UVAS HELADAS. ESTE PAQUETE PUEDE COSTAR ALREDEDOR DE 27 SOLES.



SIGUE A FÁTIMA BALMELLI EN SUS CUENTA DE TIKTOK E INSTAGRAM @FATIMABALMELLI PARA CONOCER MÁS SOBRE LAS UVAS QUE PRODUCE Y SU VIDA COMO MARATONISTA.



ESTA VARIEDAD SE CARACTERIZA POR LA EXPLOSIÓN DE SABOR QUE SE SIENTE AL MORDER EL FRUTO. SON JUGOSAS Y REFRESCANTES.

LOS RACIMOS DE LA MARCA MUSCATEL (IG: @MUSCATEL.PE) SE ACABAN RÁPIDAMENTE. SE COSECHAN DE DÍA Y DISTRIBUYEN INMEDIATAMENTE.



GIANCARLO SHIBAYAMA

ENTRE LAS VARIEDADES DE UVAS DE MESA QUE SE PRODUCEN EN EL PERÚ ESTÁN LA RED GLOBE, LA CRIMSON SEEDLESS, LA FLAME SEEDLESS, LA THOMPSON SEEDLESS, ENTRE OTRAS.

primero, en bodegas y tiendas de Punta Hermosa, y después en Lima. Sus acostumbrados fines de semana de verano frente al mar se fueron transformando en viajes de ida y vuelta a Ica, Lima y Punta Hermosa. En una semana, ha llegado a distribuir 800 kilos. Cuidando siempre la calidad, el empaquetado y la presentación. “Yo misma cargo las cajas y las coloco en las refrigeradoras de mis proveedores. Me duele la espalda. Pero busco que los clientes reciban el mejor producto tal cual sale del país”.

EL CAMINO RECORRIDO

Al comienzo ofrecía los racimos enteros de un kilo (si tenemos que compararlos, pueden ser del tamaño de una cabeza); sin embargo son muy difíciles de transportar. Por ello optó por una presentación playera con las uvas cortadas manualmente del racimo una por una. La gente las congela o les pone unos hielos y listo el snack frente al mar. “Hay algunas que tienen más durabilidad, hay más crujientes. Esta variedad se reconoce por el sabor, es lo que valoran nuestros clientes. Otro de sus atributos es que es jugosa y ofrece una explosión de sabor cuando la pruebas”, afirma la emprendedora. La temporada de uvas gigantes de mesa en el fundo de Fátima está por terminar. En estos días, los calibres (tamaño) de las uvas son más pequeños. Es lo normal nos comenta, igual se siguen exportando porque cumplen con los estándares. Proba-

blemente, continúen un par de semanas más nos advierte Fátima, quien ha tenido que aprender —en tiempo récord— sobre agricultura, cosecha, producción y comercialización de la fruta para informar a sus clientes adecuadamente. Además, las lluvias están afectando las cosechas: “Siempre hay complicaciones. Anoche un huaico pasó al costado del fundo, en plena producción. Esas cosas van a pasar, es un mercado con mucho riesgo, pero bueno, tenemos que ver la manera de cómo sacarlo adelante”.

Así como las redes sociales le dieron un gran alcance y exposición, la marca también recibió mensajes negativos. Decían que eran uvas transgénicas, con pesticidas, que no son del tamaño del video viral, o que son merma, mensajes que Fátima ha ido desmintiendo y respondiendo con información: “Algo que tienen que entender las personas es que las uvas no llegan con un molde. Cada racimo es distinto”, comenta Fátima, quien piensa que todavía hay mucho desconocimiento sobre las uvas: “Las personas solo conocen la uva sin y con pepa; hay muchas más variedades y cada una tiene su manera de cuidarse”.

Al comprobar que existe un público que regresa por su producto de exportación y busca la calidad, Fátima ya le está poniendo el ojo a un nuevo mercado como son los arándanos. Veamos qué sorpresas —y tamaños— nos entrega en un futuro próximo. //

Uvitas pal' calor



Las recomendaciones de Fátima Balmelli para el cuidado de las uvas incluyen alejarlas del agua para evitar que se marchiten rápidamente y lavarlas solo en el momento que se van a comer.



Muscatel también tiene una presentación con un racimo de 600 gramos, pero no ha tenido mucha acogida en el país por el precio. Sin embargo, en el extranjero es muy apreciada.



¿Dónde comprarlas? Las encuentras en La Esquina Market de La Planicie, La Estancia, Las Lagunas. También en La Esquina Market del sur: Palmas, Playa Blanca, Playa del Sol, Cocoa, Totoritas. En Tazza Café de San Isidro y, en Punta Hermosa, en Terra Olivo y MR.

Happiness dealers

Claudia Ugarteche

@cugarteche



El atleta que todos llevamos dentro

Hace unos años alguien me dijo: “Todos somos atletas, Claudia; al menos, todos hemos nacido para serlo”.

Cuando me enteré de esta gran noticia, tenía varios años de hacer deporte de manera constante. Podríamos decir que ya era un estilo de vida, pero siempre había escogido hacer las cosas de las cuales yo me creía capaz, iba por lo seguro.

Los de mi generación coincidirán conmigo en que la idea de hacer deporte —hace no muchos años— estaba completamente centrada en objetivos relacionados al peso. Comer sano era una mezcla entre la dieta de la sopa y el helado de vainilla light de una marca local (¿qué fue de esos helados?)

Seamos honestos: si muchos de nosotros hemos sido capaces de cambiar, de quedarnos bailando en la discoteca Café del Mar hasta las 9 a.m. para hacer deporte en los malecones de Miraflores a las 6 a.m. en tan solo unos cuantos años, ¡entonces, somos capaces de lograr cualquier cosa!

Para que te hagas una idea: yo pasé de tomar clases de baile de 45 minutos en el gimnasio, a correr la maratón de Nueva York. Ese es el resumen más corto que puedo hacer de mi vida deportiva.

“
YO PASÉ DE
TOMAR CLASES
DE BAILE A
CORRER LA
MARATÓN DE
NUEVA YORK

Vengo aquí a decirles que todo es posible y lo es porque todos tenemos cuerpo, y el cuerpo quiere moverse. Lo que es más importante aún: todos tenemos una semilla de perseverancia y pasión que nos mueve, que nos comienza a hablar en voz baja, para después gritarnos: ¡dame más! Para mí la tristeza absoluta es silenciar esa voz, matar la ilusión. Apagar nuestra luz.

Yo fui feliz bailando en discotecas a los veinte años, pero definitivamente fui más feliz parada en la partida de la maratón de Nueva York o cuando me volví KO trainer. Fui feliz superando un reto tras otro, viendo mi cuerpo cambiar, adaptarse. Fui feliz viéndome hacer cosas que nunca creí posibles, esas que me repetía a mí misma mil veces que no eran para mí, que eran para los “atletas”.

El deporte es eso: la posibilidad de ver tus sueños hechos realidad. La sonrisa en tu cara cuando descubriste que sí podías. Una sonrisa que te deja doliendo los cachetes.

El deporte somos todos: gritando, retándonos, compitiendo, sorprendiéndonos. El deporte somos todos siendo lo que inevitablemente somos: atletas. //

STING 3.0

26 DE FEBRERO
COSTA 21

UNA PRODUCCIÓN DE

LIVE NATION

ENTRADAS EN

TELETICKET

BBVA 15%

STING.COM

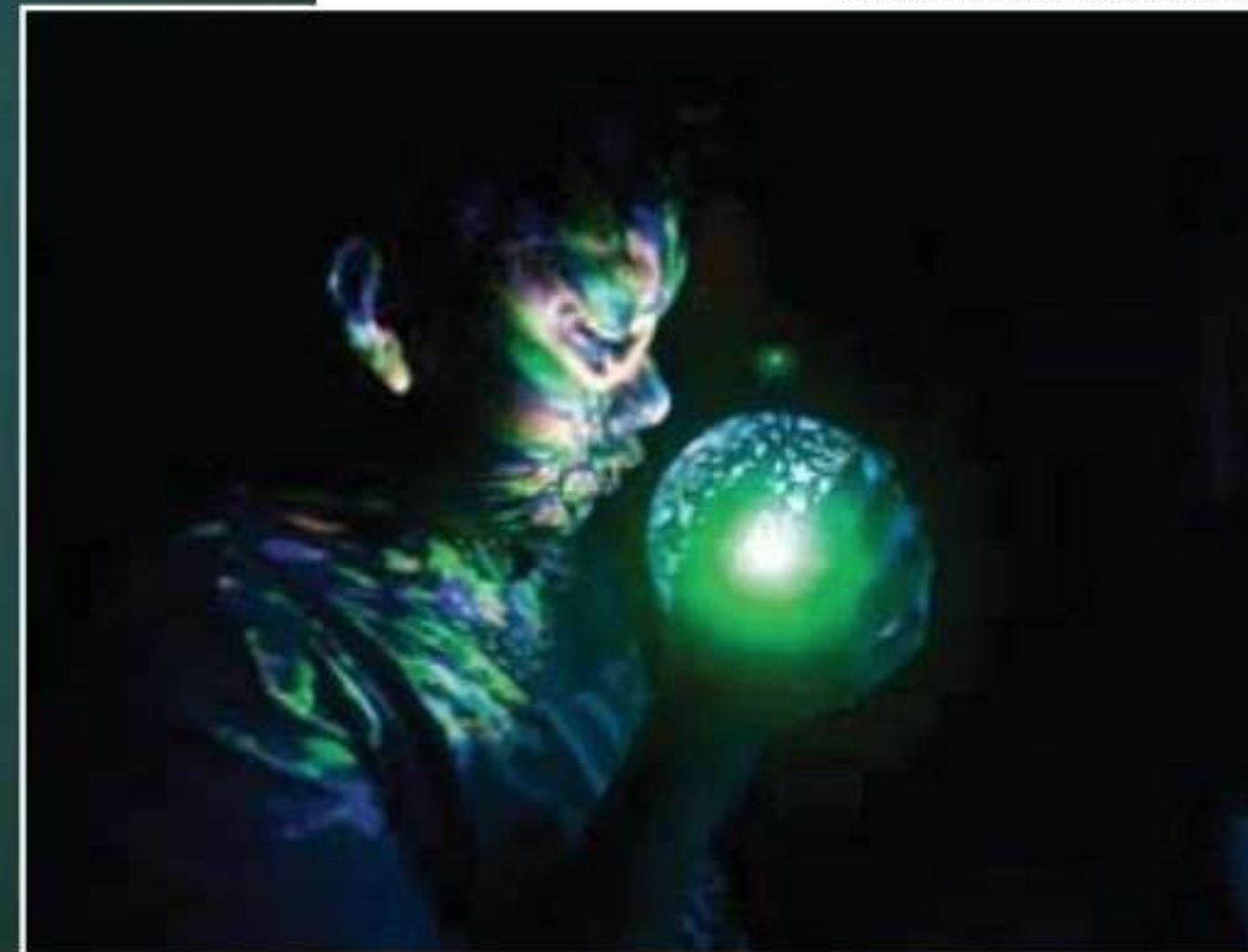


APDAYC



COLUMNAS DE BURBUJAS, FIBRAS LUMINOSAS, COLCHONETAS Y PUFFS SON ALGUNAS DE LAS COSAS QUE SE ENCUENTRAN EN EL ESPACIO.

FOTOS: GIANCARLO SHIBAYAMA



Bienestar

ESPACIO PARA LOS SENTIDOS

El Centro de Educación Caminito, especializado en el diagnóstico e intervención temprana para niños con autismo, innova en la capital con un espacio de estimulación multisensorial Snoezelen. A continuación, conozca sus beneficios.

POR:
CELESTE PÉREZ

Una experiencia como ninguna otra. Las salas de terapia Snoezelen prometen brindar bienestar 360° en un espacio de estimulación multisensorial con luces, colores, sensaciones, música y aromas.

Con bondades que van desde el mejoramiento de la calidad de vida hasta la conexión con el entorno y con uno mismo, el Centro de Educación Caminito (ubicado en Miraflores) ha abierto las puertas de esta sala para facilitar la exploración sensorial en niños con autismo, priorizando también el entorno seguro y controlado.

“En este espacio, los niños no solo despiertan los sentidos y las conexiones cerebrales, sino que también reducen la ansiedad y se

De origen holandés

♦♦ El concepto Snoezelen surge en Holanda a finales de los años 70, con los terapeutas Ad Verheul y Jan Hulsegge. Su nombre, hace referencia a los términos ‘snoffelen’, que significa ‘impregnarse’; y ‘doezelen’, que significa ‘soñar’. En Lima, puede visitar el espacio del Centro Terapéutico Caminito, agendando una cita al WhatsApp 943 950 581 o visitando la web autismoabape.com.

conectan con la calma. Además, se trata de un lugar donde la guía la dan ellos mismos. Ellos controlan todo, sin la presión de tareas específicas. Eligen, por ejemplo, las cosas que quieren explorar, la cantidad de luz u oscuridad y el tiempo dentro de la sala, volviéndolo un espacio seguro y cómodo al que querrán volver”, explica Lizbeth Pineda, psicóloga clínica y directora del Centro de Educación Caminito.

Aunque de momento el foco principal está en niños con autismo, la experta señala también que las cualidades de esta sala pueden ser aprovechadas por todos. “Cualquier persona puede obtener un momento de tranquilidad y conexión en una sala Snoezelen. En cuanto a diagnósticos, también se ha determinado que este espacio ayuda mucho a personas con Alzheimer, mejorando su calidad de vida con recursos visuales y auditivos, luces suaves y más”, concluye. //

Coleccionable

UNA FIESTA MERENGUE

Este 25 de febrero, El Comercio trae el vinilo “El más grande”, un artículo de colección para todos los hinchas de Universitario de Deportes.

Las celebraciones por el bicampeonato obtenido por Universitario de Deportes en su centenario aún palpitán en el corazón de la hinchada crema. El club de Ate inicia la presente temporada como vigente bicampeón, un logro que solo una decena de clubes en el mundo han conseguido en sus cien años de vida institucional, lo cual engrandece aún más su historia.

Como el aliento y la fiesta —tanto desde la tribuna como desde casa— no pueden parar, La Toya Records ha producido un disco para seguir al equipo crema desde cualquier lugar, titulado “El más grande”. Se trata de una pieza musical con una curaduría que abarca desde valeses y polkas de mediados del siglo XX, hasta ritmos más modernos como baladas, ska, reggae y rock contemporáneo.

“El más grande” es un álbum que destaca por su diversidad musical, incluyendo a grupos como Los Ases del Perú y Conjunto Fiesta Norteña, además de artistas identificados con la institución crema, como Gian Marco Zignago, Bombo de la Barra y Afrodisíaco, que aportan todo su talento a esta celebración sonora.

La edición especial del vinilo presenta el disco con el color crema emblemático y una portada doble

con detalles en granate. Su diseño también incluye los sellos de garantía que aseguran la autenticidad del producto, convirtiéndolo en una pequeña joya de colección.

Este proyecto celebra la trayectoria, los títulos, los ídolos, y las finales ganadas por el equipo crema, que lo convierten en el club peruano más campeón del fútbol nacional. Hoy, su objetivo es conseguir el segundo tricampeonato de la historia y seguir alargando la distancia con quienes vienen detrás.

Mientras eso sucede en la cancha, el fiel hincha crema podrá acompañar al equipo de sus amores con las trece canciones que componen este disco.

De esta manera, el corazón de Universitario de Deportes también se escucha en vinilo. //



EL DISCO INCLUYE TRECE CANCIONES Y UNA VARIEDAD DE GÉNEROS MUSICALES.



Una pieza única

◆ Este vinilo conmemorativo por el centenario de Universitario de Deportes, editado por La Toya Records, será distribuido en Lima Metropolitana con el diario **El Comercio**. Su valor es de S/149,90. Podrá ser adquirido desde este martes 25 de febrero en quioscos de todos los distritos de la ciudad.

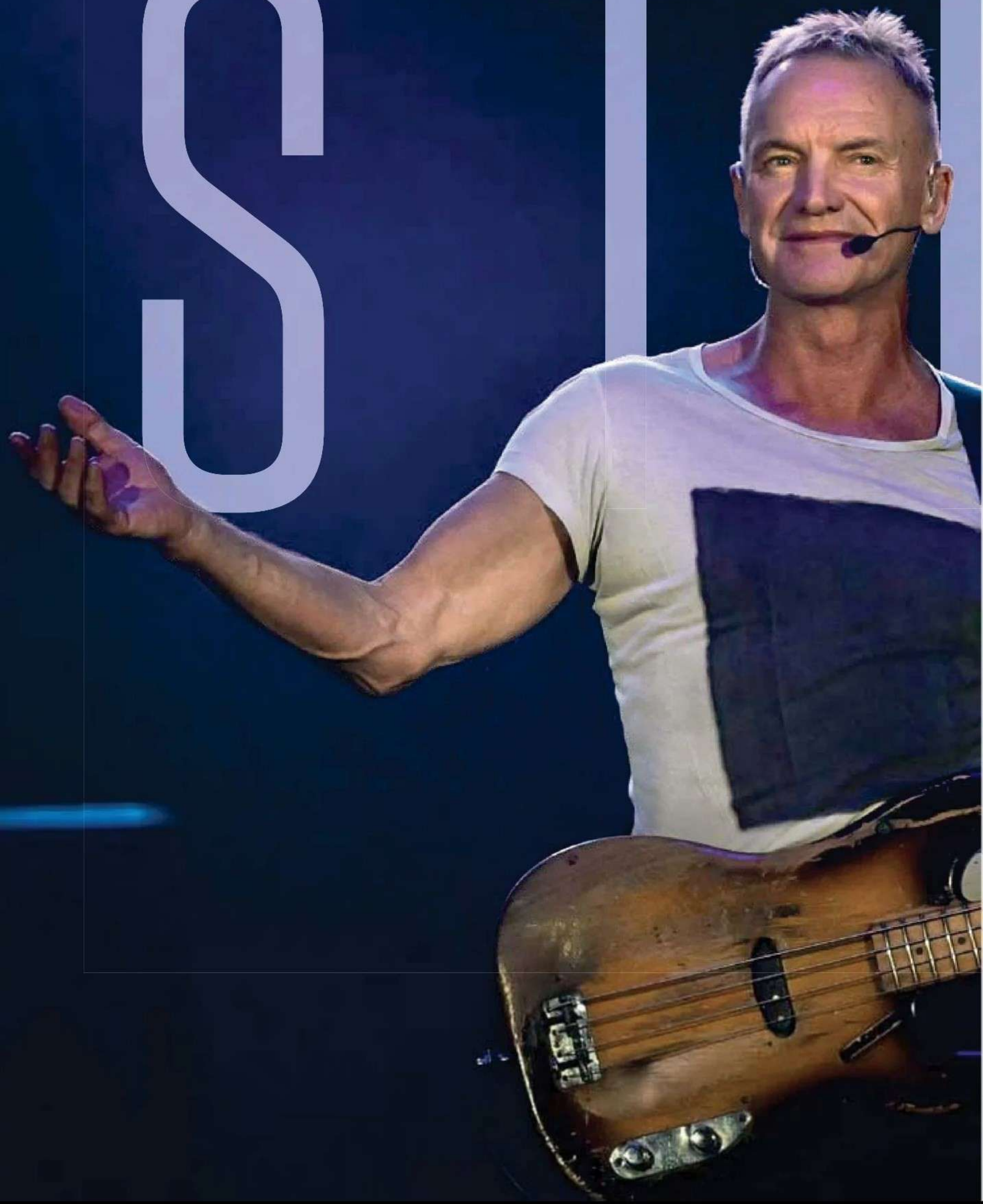


“EL MÁS GRANDE” TAMBIÉN INCLUYE UN AFICHE DEL ESTADIO MONUMENTAL CON LAS FECHAS CLAVES PARA LA CONQUISTA DEL TÍTULO NÚMERO 27.

S

T

H



NO



POR:
ÓSCAR GARCÍA

El ícono británico vuelve a Lima con “Sting 3.0”, un show en formato trío que revisita los clásicos de The Police y su carrera solista. En conversación con Somos, reflexiona sobre su trayectoria, la influencia de su música en nuevas generaciones. A sus 73 años, sigue explorando sonidos y adaptando sus canciones a versiones más despojadas y minimalistas.

No soy una leyenda, solo un músico que trabaja”

STING SE PRESENTARÁ ESTE 26 DE FEBRERO EN COSTA 21. HABRÁ ENTRADAS PARA SUSCRIPTORES DE EL COMERCIO Y SORTEOS EN LAS REDES DEL DIARIO.

Desde algún lugar del mundo, Sting se conecta por Zoom con **Somos** con la característica puntualidad británica. A la hora señalada, ni un minuto menos, el artista británico de 73 años, quien definió una era de la música pop, aparece en nuestra pantalla con una sonrisa. Está sentado en un sofá negro y viste del mismo tono. Su distintivo cabello rubio, bien recortado y peinado hacia arriba, refuerza la imagen clásica que tenemos de él desde hace casi cincuenta años. “Me encuentro muy bien. Estoy esperando con muchas ganas volver a tu adorable país. Ha pasado mucho tiempo”, dice el compositor de clásicos como “Every Breath You Take” y “Message in a Bottle”, como para romper el hielo. Sin más preámbulos, empieza la conversación.

La última vez que el británico, ganador de 17 premios Grammy, visitó nuestro país fue en 2011, cuando se presentó en el estadio Monumental junto a más de 45 músicos de la Orquesta Sinfónica Nacional. Un gran escenario, 20 mil personas entregadas y un espectáculo imponente en lo cuantitativo. Este 2025, el músico regresará con un show mucho más compacto: solo él, su guitarrista habitual, el argentino Dominic Miller, y el baterista Chris Maas. “Somos ahora un trío con guitarra, bajo y batería. Yo toco el bajo y canto. Es un formato con el que tuve cierto éxito en los años 80, así que creo que tengo algo de experiencia con él”, dice sonriendo, en clara alusión a The Police, la banda que conquistó las radios entre los setenta y ochenta con su vigor juvenil, su impresionante voz aguda y una irresistible mezcla de pop, rock y reggae que sentó escuela en muchas bandas. Hay rastros innegables de The Police hasta en referentes latinoamericanos del pop y el rock como Maná y Soda Stereo.

El nuevo show de Sting, “3.0”, nos devuelve a las viejas canciones de The Police y a los éxitos de su carrera en solitario, algunas con ciertos cambios o nuevas lecturas, como un chef que reinventa una receta clásica. “Me gusta llevar las canciones a su estructura más básica y ver qué tan sólidas son cuando se les quitan todos los arreglos. Es sorprendente cómo resisten el cambio y, en muchos casos, incluso se potencian al simplificarlas. Como trío, tenemos que trabajar más duro que cuando tocamos con una banda más grande, pero vale la pena el esfuerzo. Creo que el público



— “ —
 EN UNA CANCIÓN, A VECES
 LO MÁS EFECTIVO ES LO
 QUE FALTA. EL SILENCIO
 ES UNA HERRAMIENTA
 MUY PODEROSA EN LA
 MÚSICA

Sting
 MÚSICO



THE POLICE EN 1978. EN SUS PRIMEROS AÑOS DE CARRERA, LOS ESCENARIOS ERAN PEQUEÑOS, PERO LOS SHOWS TENÍAN UNA ENERGÍA ROCKERA.

ANDY SUMMERS, STING Y EL BATERISTA STEWART COPPELAND FORMARON THE POLICE, UNA AGRUPACIÓN INFLUYENTE CON QUIENES PUBLICÓ CINCO DISCOS ENTRE 1978 Y 1985.

aprecia la claridad que esto le da a las canciones. Y es divertido, realmente muy divertido”.

¿Por qué es más divertido tocar en formato de trío?

Tienes que trabajar más, hay más que hacer; pero al mismo tiempo es muy satisfactorio lograrlo solo con tres personas, en lugar de con una orquesta o una banda de siete músicos. A veces, lo más efectivo es lo que falta. El silencio es una herramienta muy poderosa en la música.

¿Tienes algún recuerdo especial de tu primer show en Lima?

Me acuerdo que tocamos al aire libre y creo que llegamos el mismo día del concierto. Pasamos la noche allá, pero realmente no tuve la oportunidad de explorar un país con tanta variedad de paisajes. Si tuviera más tiempo para hacerlo [esta vez], creo que sería fascinante.

La semana pasada, te vi con tu nueva

FOTOS: GETTY IMAGES



LUIS GONZALES

EN SU FACETA COMO ACTOR, HA PARTICIPADO EN MÁS DE 20 PELÍCULAS Y SERIES DE TV, INCLUIDA LA VERSIÓN DE "DUNA", DE 1984.



GETTY IMAGES

banda en el festival FireAid, a beneficio de los perjudicados por los incendios de Los Ángeles. ¿Cómo fue la experiencia? El concierto del FireAid tuvo un hermoso espíritu de comunidad, tanto entre los músicos como con la gente de Los Ángeles. Mi propio hijo perdió su casa en los incendios, así que había un elemento personal en todo esto. Había bomberos y sus familias presentes. Los artistas tenían un gran sentido de comunidad, y eso se sintió increíble. Pero estos incendios forestales no solo están ocurriendo en California, sino también en otros lugares, seguramente en tu país también. Son el resultado del cambio climático y necesitamos modificar nuestras políticas económicas para no terminar incendiándonos a nosotros mismos. Es algo que me preocupa mucho.

UN PROFESOR LLAMADO STING

Gordon Matthew Sumner nació en 1951 en Tyneside, al norte de Inglaterra, en una zona de clase trabajadora marcada por el comercio portuario. Su padre era



STING LLEGA AL AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ EN SU PRIMERA VISITA AL PERÚ, EN EL AÑO 2011. AQUELLA FUE UNA VISITA MUY BREVE PARA SU GUSTO.

KASPAROV.COM



STING ADEMÁS DE MÚSICO ES UN GRAN AFICIONADO AL AJEDREZ. EN LA FOTO, CON EL CAMPEÓN GARRY KASPAROV, A QUIEN ENFRENTÓ EL AÑO 2000. EL RUSO GANÓ EN 45 MOVIMIENTOS.

“
NECESITAMOS
MODIFICAR NUESTRAS
POLÍTICAS ECONÓMICAS
PARA NO TERMINAR
INCENDIÁNDONOS A
NOSOTROS MISMOS

Sting
MÚSICO

lechero y su madre, peluquera. Desde pequeño sabía que, para hacer realidad su sueño de estar en un escenario, debía mudarse a un entorno más estimulante, como Londres, donde pudiera mostrar las canciones que componía desde niño. Mientras esperaba ese momento, trabajó como conductor de autobús, albañil y, más tarde, como profesor de primaria, profesión para la que se tituló pero que ejerció solo durante dos años. Su apodo, Sting (‘el agujón’), surgió en su juventud debido a su costumbre de usar una chompa de rayas amarillas y negras como las de una abeja. Desde 1978, cuando The Police irrumpió en la escena musical, el mundo lo conocería solo por ese nombre. Entonces tenía 27 años.

Hoy, con más de setenta calendarios a cuestas, las nuevas generaciones lo tienen como un referente y lo reverencian, una situación que no termina de cuadrarle del todo. Hace dos semanas, la cantante Billie Eilish lo presentó en el festival FireAid con gran entusiasmo. “Señoras y señores, el legendario Sting”, dijo. Es un título que él recibe con humildad. “Me llaman legendario, pero no me lo tomo demasiado en serio. Solo soy un músico que trabaja. No necesito ser una leyenda. No me ayuda en nada”. Aun así, reconoce la admiración que siente por la joven estrella del pop. “De la nueva generación de artistas femeninas, ella es mi favorita. Ella y su hermano hacen música moderna muy evocadora. Me contaron que, cuando eran niños, en su casa siempre se escuchaba mi música porque sus padres la ponían. Así que voy



a tomarme algo de crédito por eso”, le dice a **Somos**.

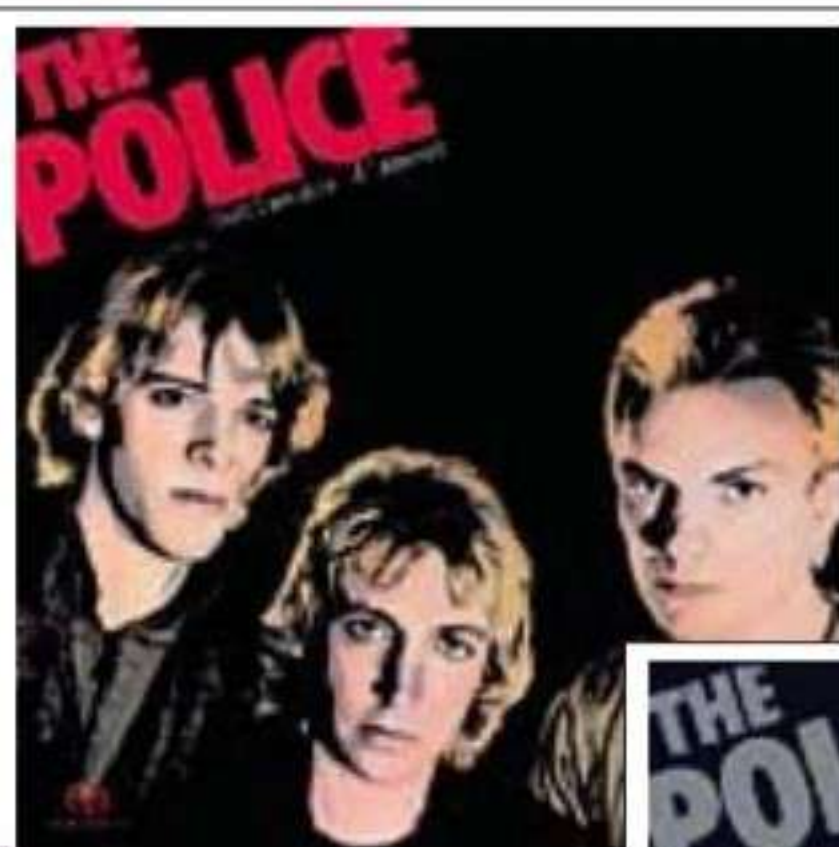
A lo largo de los años, la música de Sting ha seguido viva gracias a sus éxitos como solista, la fidelidad de sus fans, la insistencia de las radios nostálgicas y la cantidad de artistas que lo han versionado o sampleado en sus canciones. Los raperos, en particular, sienten una fascinación por tomar su música para crear nuevos beats, algunas veces sin su permiso. Así ocurrió en 1997, cuando el hoy caído en desgracia Sean ‘Diddy’ Combs tomó un fragmento de “Every Breath You Take” y lo convirtió en “I’ll Be Missing You”. Aquella apropiación le salió cara: Sting ha recibido millones por ese uso inicialmente no autorizado. En 2018, Juice WRLD sampleó “Shape of My Heart” para su éxito “Lucid Dreams”, y en 2024, Kanye West incluyó una referencia a “Roxanne” en su tema “PAID”. Más recién-

temente, Sting se asoció con Snoop Dogg para el sencillo “Another Part of Me”, que interpola su clásico “Message in a Bottle”. Sobre si le gustan estas versiones o solo se siente honrado, responde con diplomacia: “Siempre me intriga cuando alguien toma algo que escribí y lo transforma en otra cosa, en una canción de rap o lo que sea. Es interesante y siempre aprendo algo sobre cuán adaptable puede ser una canción. Nunca me quejo, más bien lo recibo con agrado”.

Antes de despedirse, deja un mensaje en la botella para el público que lo espera este 26 de febrero en Costa 21: “Mi mensaje para los peruanos es muy simple: todos necesitamos amarnos los unos a los otros... antes de que muramos”. En tiempos tan egoístas como estos, redescubrir el amor y la vida en comunidad es un imperativo que no se puede posponer más. //



Discografía recomendada



OUTLANDOS D'AMOUR

1978

El debut de The Police contiene influencias de música punk, reggae y rock y ayudó a establecer el sonido distintivo de la banda como un power trío muy competente. Incluye éxitos como "Roxanne", canción sobre una trabajadora sexual, "Can't Stand Losing You" y "So Lonely".



SYNCHRONICITY

1985

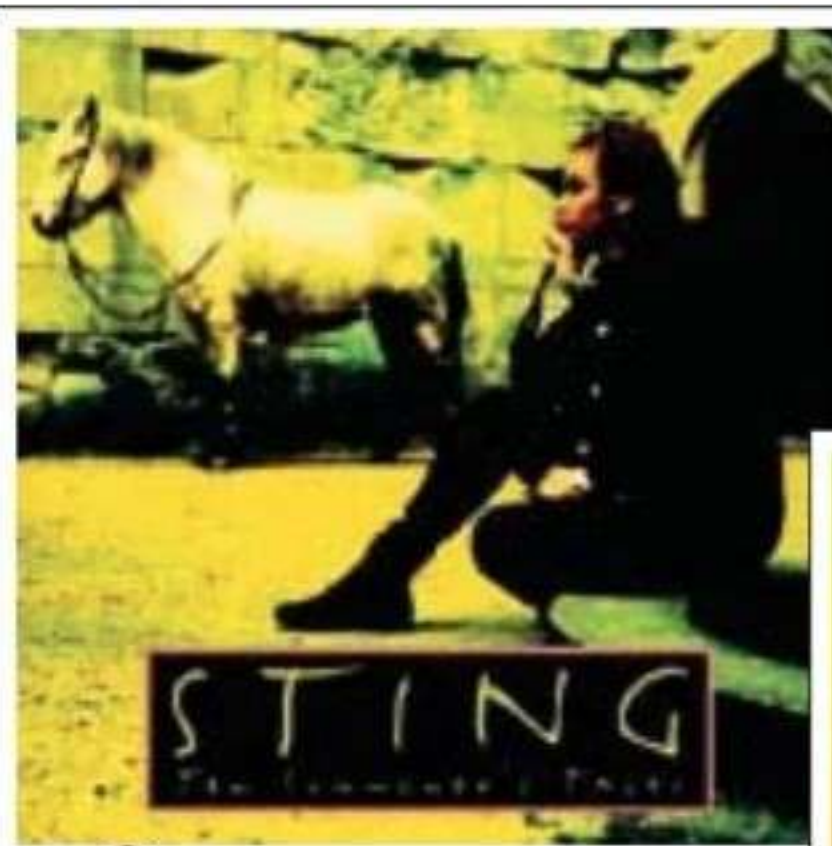
El último disco de The Police es una pieza sofisticada. Los ecos punkies quedaron atrás, y una veta experimental empieza a cobrar importancia. El mayor éxito de este disco fue "Every Breath You Take", que arrasó en todo el mundo. El disco ganó el Grammy a mejor álbum rock al año siguiente. Pero las tensiones entre Sting y Copeland terminarían por desbandar al grupo.



REGGATTA DE BLANC

1979

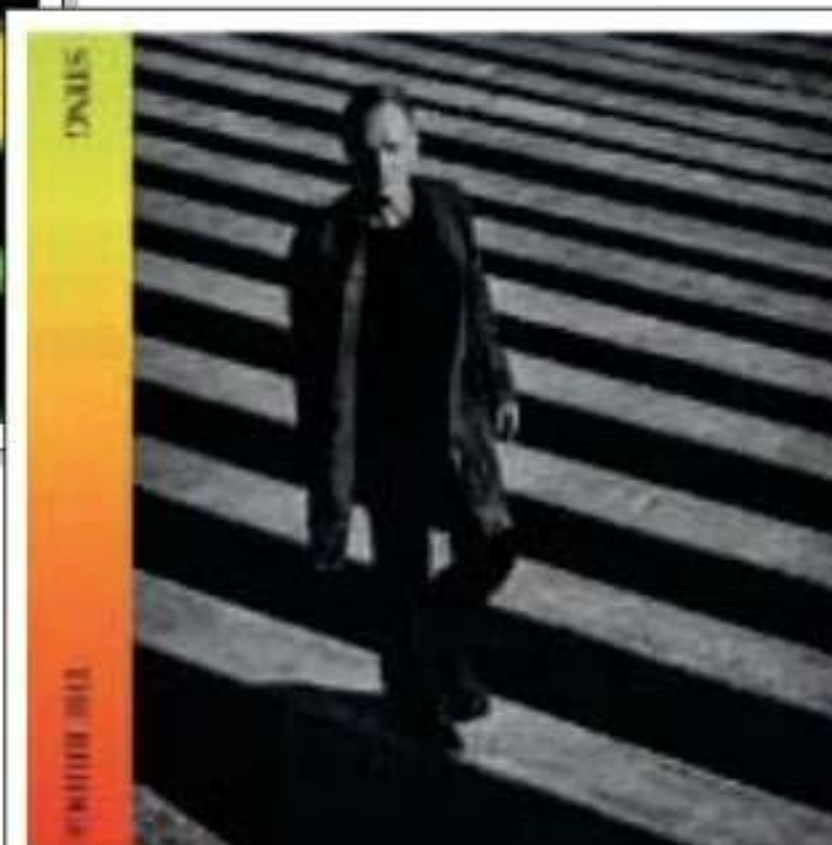
El segundo álbum del trío consolidó su sonido distintivo al fusionar rock, new wave y ritmo jamaquino. Incluye "Message in a Bottle" y "Walking on the Moon", dos de sus primeros grandes éxitos. El título, una mezcla de francés e inglés, significa "reggae de blancos", una broma para sus críticos.



TEN SUMMONER'S TALES

1993

Su cuarto álbum de estudio en solitario tras la disolución de The Police tuvo bastante aceptación en radios gracias a sus éxitos "If I Ever Lose My Faith in You" y la balada "Shape of My Heart", esta última conocida por su uso en películas y el hip-hop. Fue nominado al Grammy como álbum del año.



THE BRIDGE

2021

Sting ha explorado en muchos géneros como el jazz y las bandas sonoras. Su más reciente incursión en el formato rock fue "The Bridge", su decimoquinto trabajo de estudio en solitario. A lo largo de sus canciones, Sting recorre distintas etapas y estilos de su carrera, fusionando influencias del rock & roll primario, el jazz, la música clásica y el folk.

EL NUEVO FORMATO DE TRÍO (DOMINIC MILLER, STING Y CHRIS MAAS) INTERPRETA CLÁSICOS DE THE POLICE Y DE LA ETAPA SOLISTA DEL ARTISTA, ADEMÁS DE UN TEMA INÉDITO.

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
 @victoridrogo_

1.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

1/

Dos gotas de agua. Álvaro y Doménica Raffo celebran el Año Nuevo de la serpiente en La 73 de Barranco.

2/

Fotogénicos. Mario Blaustein, Vero Pflucker y Ricardo Avendaño en la fiesta de apertura de Popurrí, nuevo espacio gastronómico en el Centro Financiero de San Isidro.

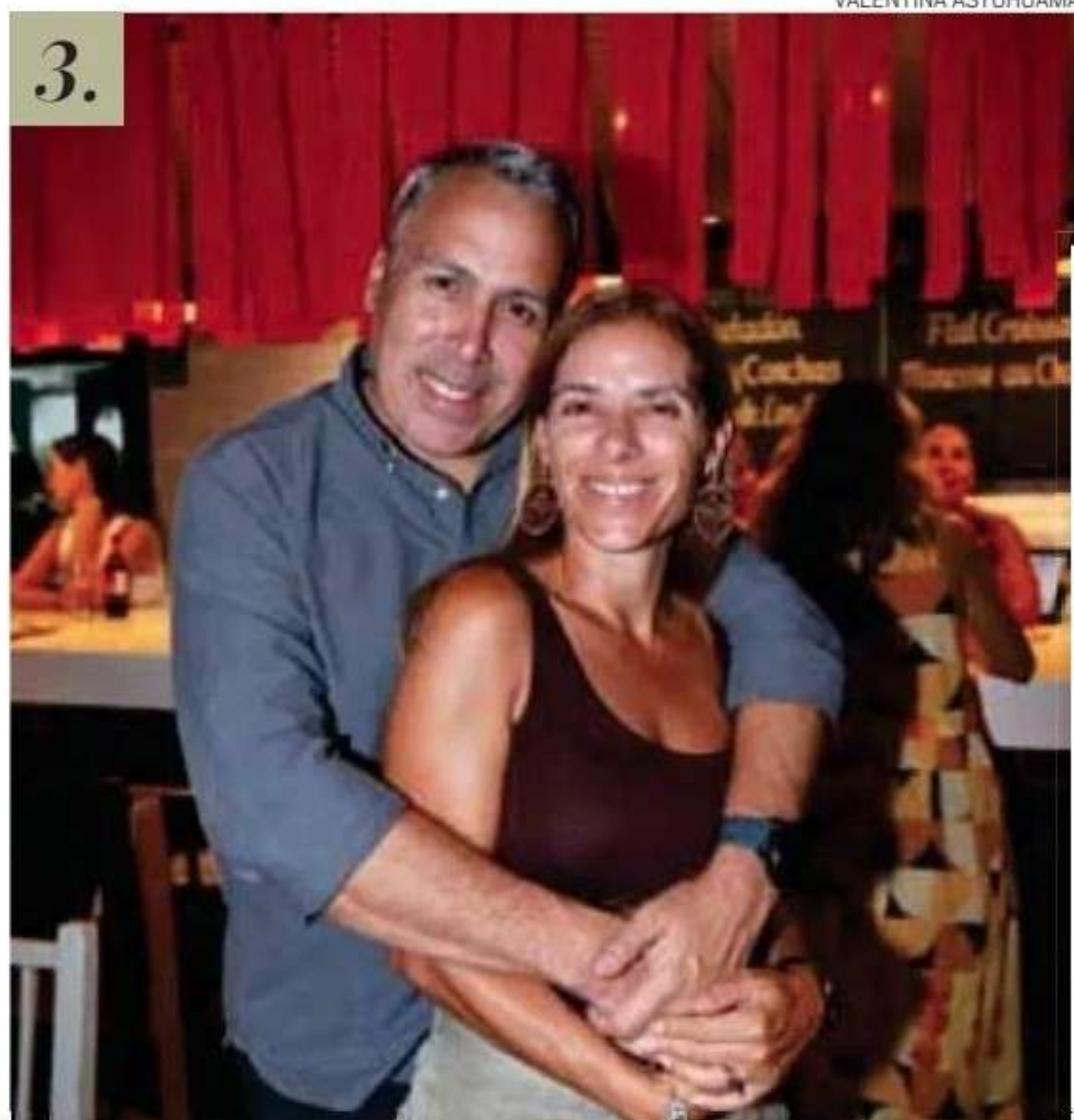
3/

Media naranja. Alejandro Agois y Paola Carozzi, presentes en el Año Nuevo chino de La 73 de Barranco.

4/

A su salud. Jorge Ode y Astrid Gutsche participan de la presentación del nuevo tequila Avión. Astrid & Gastón, San Isidro.

3.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

5.



2.



4.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



El amor está en el aire en los principales eventos de febrero. Gastronomía y arte marcan la pauta para reunirse con amigos, pareja y colegas.



6.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

9.



7.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

8.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

5/

Encuentro con el arte.

Alise ter Haak arribó desde Ámsterdam para asistir a la feria de diseño de Marea Alta en Coleccionista Café. Barranco.

6/

Mente creativa.

Andrea Grau da la bienvenida a su exposición "Night of Bliss, Days of Blues" en Galería Ginsberg + TZU. Miraflores.

7/

Solamente tú.

Ximena García acompaña a su esposo, el chef Ignacio Barrios, en la apertura de la nueva sede de Intro Café Bar, en Barranco.

8/

Imperdible.

Bridget Osterling y Cayetano Figari participan de la exposición "Night of Bliss, Days of Blues" de Andrea Grau en Galería Ginsberg + TZU. Miraflores.

9/

Por todo lo alto.

Amaro Casanova y Fernando Zvietcovich reciben el Año Nuevo chino en una cena especial organizada por el diseñador. San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

11.



14.



13.



10.



10/

Del otro lado del lente.

Karla Torres y Valentina Astuhumán presentan orgullosas sus 'zines' en la feria de Marea Alta. Coleccionista Café, Barranco.

12.



15.



11/

Entre amigas.

Lucía Moreyra, Daniela Basombrío y Augusta Prado disfrutaron de la presentación de tequila Avián. San Isidro.

12/

¡Yum!

Pablo Profumo y Christian Bravo, listos para sorprender con los platillos de Popurrí, nuevo espacio gastronómico en Las Begonias, San Isidro.

13/

'Cool girl'.

Patricia Villanueva, presente en la cita por el Año Nuevo chino organizada por Amaro Casanova. San Isidro.

14/

Buena compañía.

Las hermanas Alessandra y Daniela Sempertegui, felices en la celebración del Año Nuevo chino en La 73 de Barranco.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

18.



20.



17.



19.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

16.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

15/

Velada gastronómica.
Jimena Meza y Giannina Colotta en la apertura del nuevo restaurante Intro en Barranco, en una velada con pizzas y tragos entre amigos.

16/

'Aesthetics'.
Ara Segura y Catalina Garrido en la exposición "Night of Bliss, Days of Blues", en galería Ginsberg+ TZU. Miraflores.

17/

Tortolitos.
Ale Campaña y Guillermo Barreto en la inauguración de Popurrí, flamante espacio gastronómico con más de una decena de propuestas en gastronomía especializada. San Isidro.

18/

Nuevo 'point'.
Karin Staub, Fabiola Berrocal y Andrea Cruz se dan cita en la apertura del nuevo local del restaurante Intro. Barranco.

19/

De a dos.
Rafaella Matallana y Hugo Vásquez en la inauguración de la feria de arte y diseño Marea Alta. Coleccionista Café, Barranco.

20/

Digan 'chis'.
Cristina Ávalos e Inés Fernández, divertidas en la celebración del Año Nuevo de la serpiente del diseñador Amaro Casanova. San Isidro.



LA ANSIEDAD SE MANIFIESTA EN EL CUERPO Y LA MENTE DE MÚLTIPLES MANERAS. ESTÁ ASOCIADA A UN MIEDO INTENSO QUE NO SE PUEDE IDENTIFICAR CLARAMENTE.



ISTOCK

NAVEGAR

LA ANSIEDAD

Sentir angustia o intranquilidad es normal en situaciones de estrés; sin embargo, estas emociones pueden intensificarse en cuerpo y mente si no se logran controlar. En el libro “Tengo ansiedad” de Alex Landázuri e Isabella Pastor, se encuentran técnicas para regularla en el día a día sin naufragar en el intento.

POR:
**DIANA GONZALES
OBANDO**



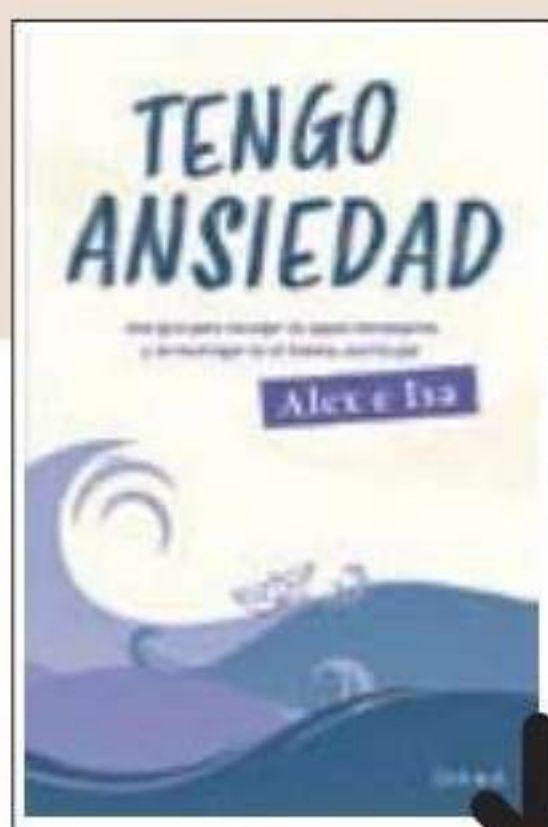
Cualquiera podría sentir ansiedad en algún momento del día. Es una más de nuestras emociones, como lo son la ira, el miedo, la tristeza o la alegría. Es normal sentirse ansioso en determinadas situaciones, pero algunas personas experimentan esta sensación con mayor intensidad que otras. Viene una abrumadora incertidumbre que se vuelve incontrolable, o se encuentran en un estado de alerta permanente. Incluso, llega a manifestarse en el cuerpo con la falta de aire, un nudo en la garganta, insomnio, malestares estomacales y una serie de sensaciones muy desagradables que impiden llevar una vida tranquila.

“La primera seguridad que te puedes dar es que eso tiene un nombre, se llama ansiedad, y que no domina tu vida. Ese es el primer paso para aprender a regularla”, nos dice Isabella Pastor, coautora del libro “Tengo ansiedad” (Planeta, 2025) escrito junto a su esposo

Alex Landázuri. “A veces la ansiedad llega a niveles tales que no nos deja hacer nuestras cosas. Los niños no quieren ir al colegio, las personas no quieren ir a trabajar o salir de su casa”.

Isabella y Alex se conocieron en un profesorado de yoga en 2014 y, entre otros temas en común y conexiones, encontraron que ambos vivieron desde la niñez fuertes momentos de ansiedad que marcaron sus vidas. Y decidieron trabajar en ello.

“Desde muy chiquita, tuve ataques de pánico y ansiedad, mi mamá me hacía hacer ejercicios de relajación para dormir porque tenía problemas para conciliar el sueño. Y eso me ha acompañado toda mi vida hasta el día de hoy”, nos comparte Isa. Fue en pandemia y, precisamente, durante el encierro del 2020, cuando ambos notaron la necesidad de la gente por afrontar la incertidumbre de no saber qué es lo que vendrá, cómo será el futuro. Así, empe-



DE CABECERA

En el libro "Tengo ansiedad" (Planeta, 2025) de Alex Landázuri e Isabella Pastor se encontrarán ideas sobre lo que representa la ansiedad para cada persona y técnicas para disminuirla. Puedes comprar tu ejemplar en las principales librerías como El Virrey de Miraflores, Crisol, Ibero, SBS y otras. Más información en www.alexseisa.com y en su IG: @alexseisabella.



zaron a compartir virtualmente herramientas sencillas y directas que acompañasen a las personas en el día a día, y consejos prácticos que pudiesen complementar —mas no reemplazar— sus terapias.

"No nos gusta irnos ni muy a lo científico ni muy a lo místico, sino simplemente ver cuáles técnicas realmente funcionan de acuerdo con los diferentes enfoques y filosofías, y practicarlas en nosotros con nuestros alumnos", afirma Alex, quien se formó como economista y fundó la cadena Lima Yoga.

Con base en su experiencia como profesores de yoga y terapias holísticas, así como técnicas de bienestar entre el cuerpo y la mente, escribieron el libro "Tengo ansiedad", una guía práctica para navegar esas aguas intranquilas y alcanzar la calma durante una tormenta.

¿CÓMO TRABAJARLA?

Los expertos nos comentan que existe una ansiedad necesaria que

se explica como un método de supervivencia, una reacción normal ante una situación estresante. Pero también se manifiesta en las personas la ansiedad innecesaria, que es la que se busca controlar. "El propósito del libro —comenta Isa— es reducir, a través de las técnicas, la ansiedad innecesaria en tiempo, intensidad y frecuencia".

En esta publicación, los autores comparten en cada capítulo sus testimonios personales relacionados a las técnicas propuestas. Algunas de ellas son fórmulas de respiración para liberar la tensión y la ansiedad acumulada. También, métodos como mecerse o balancearse para liberar endorfinas o aprender a dibujar para conectar con las emociones, entre muchas otras más. También proponen hábitos ayurvédicos; es decir, que provienen del sistema médico tradicional de la India, con claves sencillas como aprender a escuchar a tu cuerpo, pequeñas pausas de silencio o tener un contacto directo con la naturaleza.

Actualmente, Isa y Alex tienen seguidores y alumnos de Estados Unidos, España, México, Chile, entre otros territorios, que siguen sus pautas y consejos. Este libro actúa como un 'botiquín emocional' en donde se vuelcan décadas de experiencia en buscar la calma y recuperar el control de las emociones. //

LA CREATIVIDAD, EL JUEGO, LOS ACTOS ESPONTÁNEOS, SON LO OPUESTO AL PERFECCIONISMO Y LLEVAN A LA LIBERTAD. POR ELLO, DIBUJAR SE VUELVE TERAPÉUTICO.

Garabatos terapéuticos

♦♦ El método de Garabatos Terapéuticos (IG: @garabatosterapeuticos), implementado por Isabella Pastor, combina diferentes técnicas de arte terapia con técnicas de yoga, meditación, mindfulness, qi gong, entre otras.

ARCHIVO PERSONAL



ALEX LANDÁZURI E ISABELLA PASTOR COMENZARON A COMPARTIR EJERCICIOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD DESDE LA PANDEMIA.



♦♦ Se trata de una forma sencilla, divertida y creativa de practicar las técnicas de liberación emocional y de enfoque en el presente.

♦♦ A través de las diversas técnicas, con Garabatos Terapéuticos se pueden obtener beneficios satisfactorios para la salud emocional y mental sin luchar contra uno mismo. Todo fluye de manera natural.



Medioambiente

FOTOS: BUREO

LAS REDES DE PESCA HAN SIDO UNA HERRAMIENTA ESENCIAL PARA LA ALIMENTACIÓN HUMANA, PERO SU MALA GESTIÓN LAS HA CONVERTIDO EN UN PROBLEMA AMBIENTAL.

REDES

QUE TRANSFORMAN EL FUTURO



JORGE CHÁVEZ
NORIEGA

FOTOS:
BUREO

Un innovador programa busca proteger el mar peruano y eliminar la contaminación por redes de pesca. Esta es la propuesta de NetPositiva, una alternativa sustentable para la gestión de residuos sólidos, haciendo uso de los principios de la economía circular.



1. ROPA DE BAÑO DE LA MARCA PATAGONIA.

2. SKATEBOARD DE LA MARCA CARVER.

2/



4/

3/



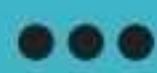
3. GORRO DE PATAGONIA.

4. JENGA DE BUREO.

5. CASACA DE PATAGONIA.

6. QUILLAS DE SURF DE LA MARCA FUTURE.

7. LENTES DE SOL COSTA.



Un nuevo uso

El plástico se transforma en tejido sintético mediante un proceso de fundición, extrusión y enfriamiento. Con este producto final, se puede elaborar desde ropa hasta accesorios de moda. Algunas de las marcas que trabajan con Bureo Perú, en el proyecto de NetPositiva, son Patagonia, Yeti, Costa, Future, entre otras. Más información en su cuenta de Instagram: @Bureo.



5/



6/



7/

Las redes de pesca, utilizadas ampliamente en la industria pesquera, representan una de las mayores amenazas para el ecosistema marino. Por un lado, se estima que cada año, cientos de miles de animales marinos mueren atrapados en “redes fantasmas”, las cuales se encuentran abandonadas en el mar. Y, por otro lado, al ser fabricadas con materiales sintéticos como el nylon, pueden tardar siglos en degradarse, lo que agrava el problema de la contami-

nación ocasionada por plásticos en los océanos.

En respuesta a esta problemática, diversas organizaciones han impulsado programas de recuperación de redes de pesca y reciclaje de materiales plásticos en el mundo. En nuestro país, la empresa Bureo Perú articula desde el 2019 el proyecto NetPositiva, que tiene como objetivo “proteger nuestros océanos y reducir su contaminación, proporcionando a las empresas y comunidades pesqueras una alternativa sustentable de

gestión de sus residuos”.

No solo es un proyecto de reciclaje. En NetPositiva aplican lo que se conoce como economía circular: un modelo de producción que busca reducir la generación de residuos y reutilizar los materiales. “Lo que nosotros hacemos es brindar una solución real y concreta para darle una nueva vida útil a las redes de pesca. Le agregamos valor a un producto que antes simplemente era un residuo sólido”, nos dice Alfonso Aguilar, country manager de Bureo Perú.

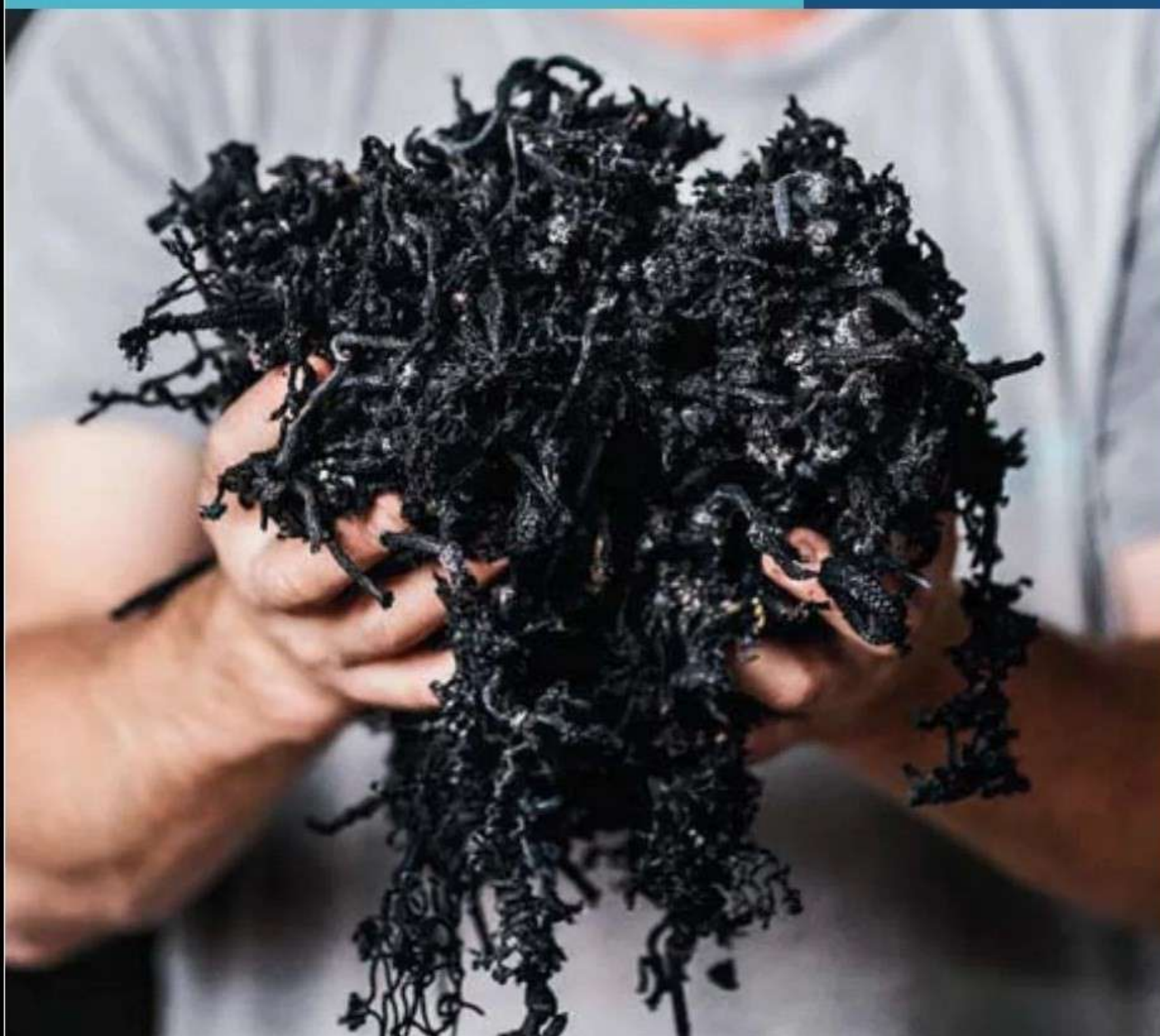
—“—

BUSCAMOS TENER UNA ALIANZA ESTRATÉGICA MUY FUERTE ENTRE LA PESCA ARTESANAL Y LA PESCA INDUSTRIAL PARA LA CONSERVACIÓN DE LOS OCÉANOS

Alfonso Aguilar
BUREO PERÚ



El impacto de las redes de pesca va más allá de la fauna marina. Al quedar atrapadas en arrecifes de coral, pueden causar su degradación y muerte, afectando a ecosistemas enteros que dependen de estos hábitats.



CONOCIDAS COMO "REDES FANTASMA" CUANDO SE PIERDEN O SE DESECHAN EN EL MAR, ESTAS ESTRUCTURAS CONTINÚAN ATRAPANDO PECES, TORTUGAS, AVES MARINAS Y MAMÍFEROS MARINOS.

Cuentan con amplia planta en Lurín donde acopian el material para transformarlo en tejido sintético, que luego es utilizado para elaborar una serie de artículos (más detalles en el recuadro). “Bureo se encarga de todo el proceso: desde el acopio, los convenios con las empresas y comunidades pesqueras para incorporarlas al programa de reciclaje de redes NetPositiva, y generar proyectos de alto impacto en las zonas de influencia”, añade Aguilar.

DEJANDO HUELLA

Desde que inició sus operaciones hace seis años, NetPositiva ha reciclado más de 2 millones de kilos de redes de pesca en desuso gracias a las empresas pesqueras aliadas que son parte del programa: Austral, Tasa, Copeinca y Hayduk. Asimismo, han firmado un convenio de colaboración con la Sociedad Nacional de Pesquería (SNP), para así impulsar que las empresas pesqueras reciclen y valoricen sus redes. “Buscamos tener una alianza estratégica muy fuerte entre la pesca artesanal y la pesca industrial para la conservación de los océanos y el desarrollo sostenible de las comunidades pesqueras”, afirma Alfonso Aguilar. “Considerando que la pesca es una actividad fundamental para la economía y la alimentación de la población peruana, el mal manejo de las redes de pesca en desuso genera un problema ambiental de gran magnitud”, concluye.

Según los especialistas en medioambiente, se requiere de más acciones como esta, pero coordinadas globalmente, para evitar que el daño a los ecosistemas marinos siga en aumento. La solución a largo plazo sería aplicar normativas más estrictas sobre el uso y disposición de redes de pesca, junto con una constante concienciación a los pescadores, empresas y la población en general sobre este asunto. //

Danza

María José Alfaro perdió la audición a los 3 años, pero eso no le impidió disfrutar de nuestra marinera norteña y consagrarse como campeona nacional y mundial de marinera en la categoría De la Unidad.

BAILAR SIN LÍMITES

POR:
DIANA GONZALES

A inicios de febrero de este año, la joven María José Alfaro, de 22 años, bailó, coqueteó, movió el pañuelo y campeonó. Se consagró como campeona nacional y mundial, en la categoría De la Unidad del 65° Concurso Nacional de Marinera y 15° Concurso Mundial, organizado por el Club Libertad de Trujillo.

Este triunfo para María José, que además fue un sueño cumplido, tiene un mérito adicional: ella perdió la audición a los 3 años y solo un audífono le permite escuchar un 20% por un oído. A pesar de los impedimentos, el dolor y la discriminación, no se amilanó nunca y la marinera se convirtió en el ancla que le hace sonreír todos los días.

“Bailo desde los 14 años, pero el momento que me hizo enamorar de la marinera fue cuando mi abuelo, Carlos Arango, me enseñó a bailarla por primera vez. Él me tomó de la mano y me mostró los pasos y elegancia de la danza. Desde ese momento, me sentí contenta con la música



Representantes de la marinera norteña

Las otras dos parejas que se llevaron la medalla de plata y bronce del 65° Concurso Nacional de Marinera y 15° Concurso Mundial, en la categoría De la Unidad, fueron Rafael Ferrero Pujazón y Catherine Cuba López; y Harold Muñoz Pérez y María Quezada Pichón, respectivamente.

El campeonato se desarrolló el pasado 2 de febrero en Trujillo, la capital nacional de la marinera.

y supe que quería dedicar mi vida a bailar marinera norteña”, nos dice María José. A su abuelito le dedicó su triunfo, porque siempre estuvo con ella y le enseñó a luchar por sus sueños. También agradece a sus padres Humberto Alfaro y Maribel Arango, y a sus maestros Gisela Gonzales, Martín Orihuela, Nancy Alva y José Silva.

Desde hace tres años, María José se estuvo preparando para lograr el triunfo. En el camino, en 2024, ganó el X Concurso Nacional San Borja Mi Orgullo.

Después de su logro en Trujillo, la campeona quiere continuar dedicándose a la marinera de sus amores, pero también enseñar a niños y niñas con hipoacusia, como ella: “Quiero enseñar y decirle a los niños y sus padres que sí se puede lograr bailar y triunfar”, sostiene María José, inspirándonos a todos a cumplir nuestros sueños. //

MARÍA JOSÉ ALFARO ARANGO ENCANTÓ AL PÚBLICO AL BAILAR JUNTO A SU PAREJA BRUNO CHIRINOS. EL CAMPEONATO FUE ORGANIZADO POR EL CLUB LIBERTAD DE TRUJILLO.

FOTOS: OMAR ROMERO



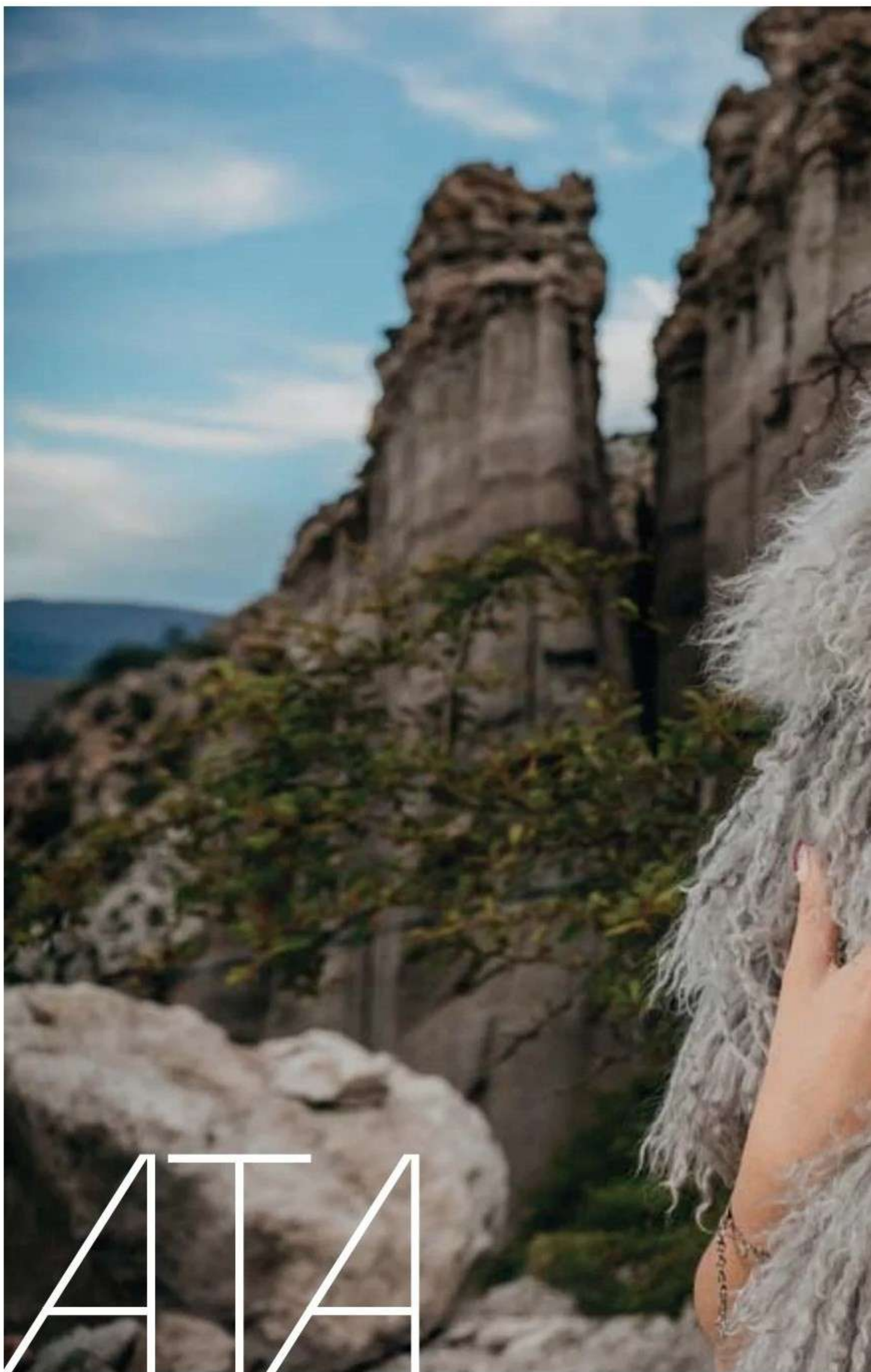
Entrevista

La talentosa cantante se prepara para deslumbrar en el Festival de Viña del Mar con la emotiva canción “Kuti tika”, que interpreta en quechua y simboliza “volver a florecer”. Antes de su debut en el famoso certamen mañana por la noche, conversamos con ella sobre su presentación.



POR:
CELESTE PÉREZ

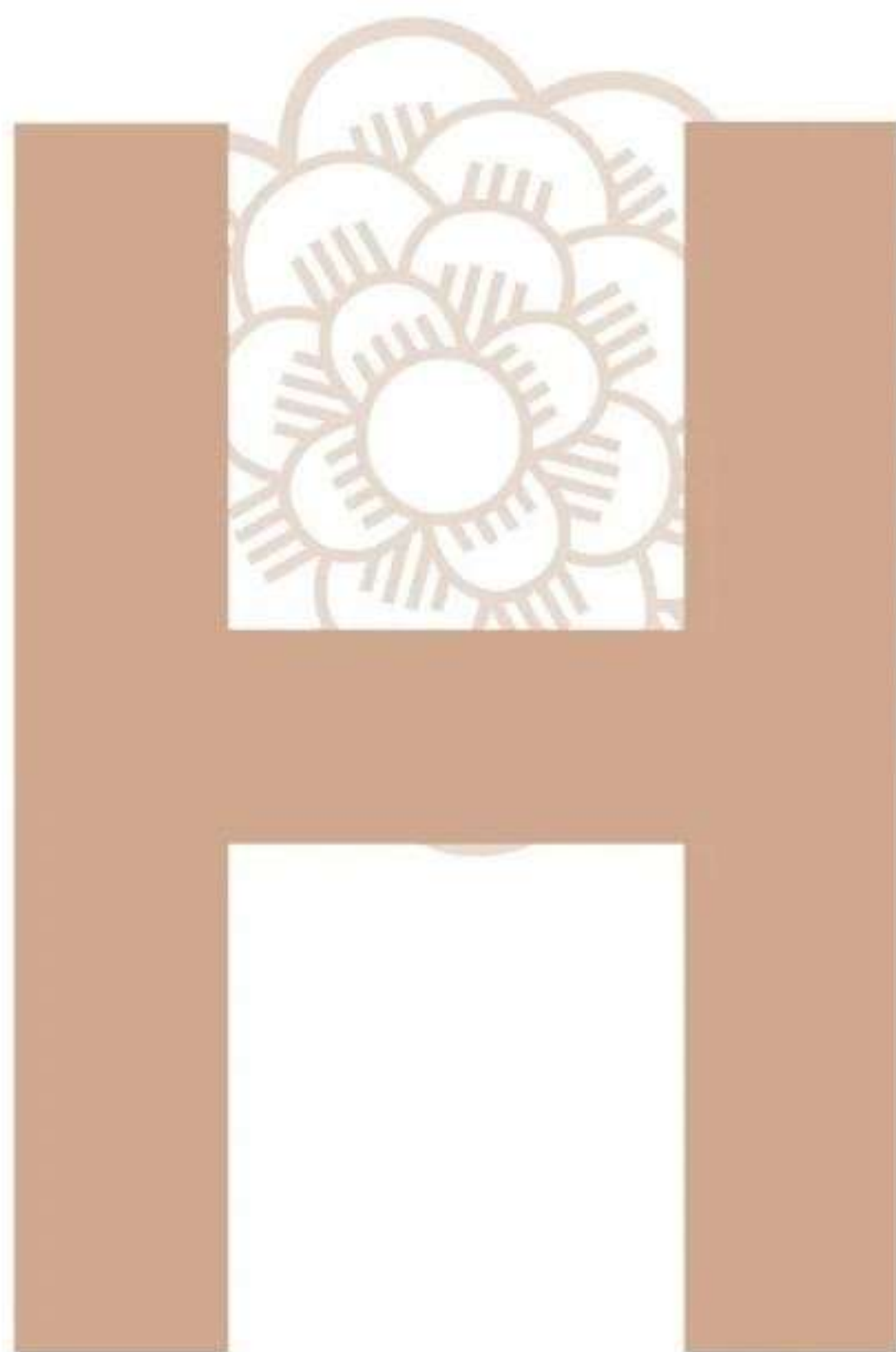
RENATA FLORES





FLORES REPRESENTARÁ
AL PERÚ EN LA CATEGORÍA
FOLCLÓRICA DEL FESTIVAL.
SU PRIMERA PRESENTA-
CIÓN SERÁ ESTE DOMINGO
23 DE FEBRERO.

*“Estoy lista para
sorprender y dejar al
Perú en alto”*



a pasado una década desde que Renata Flores (Ayacucho, 2001) sorprendió al mundo con una impecable interpretación del clásico “The Way You Make Me Feel”, de Michael Jackson, en quechua. “En ese momento, me emocionaba poner a mi ciudad en ojos del mundo, a la lengua de mis abuelas en valor”, reflexiona la cantante sobre aquellos tiempos.

El video fue grabado en la joya arquitectónica Vilcashuamán, con una Renata de apenas 13 años al frente del lente. Hoy, con 23, la también compositora se prepara para uno de los retos más importantes de su carrera: conquistar al monstruo de la Quinta Vergara con su canción “Kuti tika”.

Con el pecho inflado del orgullo por representar a todo un país en el festival más importante de Chile, Flores resalta también el rol principal que tendrá Ayacucho en su debut, a través de músicos, vestuarios y piezas de arte. “Cada vez que subo a un escenario no solo canto una canción, presento un concepto completo”, defiende.

A horas de su presentación, y con la emoción a flor de piel, la joven talento dialogó con **Somos** no solo sobre el sueño que está a punto de cumplir, sino también sobre las otras metas que la ilusionan este año.

Faltan horas para tu debut en el anfiteatro de la Quinta Vergara. ¿Cómo te sientes?

Estoy emocionadísima. La preparación ha sido un reto, pero en general va todo bien. He venido con músicos ayacuchanos, vionistas, y eso me enorgullece un montón y

IG: @ELFESTIVALDEVINA



EN LA EDICIÓN PASADA, LA JOVEN CANTANTE LITA PEZO NOS REPRESENTÓ EN LA CATEGORÍA INTERNACIONAL DE VIÑA DEL MAR. RENATA RECONOCE SENTIRSE INSPIRADA POR SU COLEGA.



SELVAMONDO



¿Cómo votar?

Para apoyar al talento peruano en el Festival de Viña del Mar 2025, primero debe descargar la aplicación Viña25 (estará disponible horas antes de la inauguración del evento, este domingo). Luego, podrá calificar la presentación de Flores solo mientras esté cantando, siendo la puntuación máxima 7. La cita es este 23 y 28 de febrero a partir de las 7:15 p.m. vía Disney+.

IG: @RENATAFLORESRIVERA



FLORES POSA JUNTO A SUS ABUELAS, JULIA GUTIÉRREZ Y ADALBERTO ALVARADO, INSPIRACIÓN PARA MUCHAS DE SUS CANCIONES.



LA CANTANTE DESTACA POR INCLUIR TALENTOS AYACUCHANOS EN CADA UNA DE SUS PRESENTACIONES. PARA VIÑA, HA VIAJADO CON MÚSICOS DE LA LOCALIDAD.

me hace sentir acompañada, con fuerza.

Participarás con “Kuti tika”. ¿Qué representa esta composición?

“Kuti tika” es una canción especial para mí porque es de las primeras canciones listas de mi segundo álbum, “Traficantes”, y la compuse entretejiendo el quechua cusqueño con el ayacuchano, y ha quedado una expresión que traducida al español sería algo así como “vuelve a florecer”, pues ‘kuti’ (‘kuty’) es ‘volver’ en quechua ayacuchano, y ‘tika’ es ‘flor’ en el quechua cusqueño.

Volviendo en el tiempo, ¿recuerdas cómo fue el momento en que te enteraste de tu clasificación?

Fue sorpresivo. Inscribimos la canción y preferimos no ilusionarnos del todo. Fue como “a ver qué pasa”. Tiempo después, recuerdo que llegó la llamada. Ese día, justo me estaba alistando para un concierto grabado y tenía mil cosas encima. Estaba estresada. Luego, me entró una llamada de WhatsApp con un número extranjero y me pareció muy raro. Pensé que era un robot que me iba a estafar [ríe]. Pero contesté y era la producción de Viña del Mar.

¿Cómo reaccionaste?

Me sentía muy feliz, pero prácticamente me dijeron que solo podía saberlo yo y

máximo mi mamá. Tuve que contener la emoción hasta que ellos anunciaran a los clasificados oficialmente.

¿Cuándo empezaron las preparaciones para el debut?

Desde el año pasado empezamos a preparar el concepto alrededor de la canción. Cada detalle importa, no solo el hecho de cantar, sino también el baile, la coreografía.

Y el vestuario.

Sí claro, el vestuario lo hemos diseñado yo y mi mamá, trabajando con artesanos ayacuchanos que hacen telares inspirados en el imperio Wari. También hemos trabajado de la mano con la marca local Kero, que es muy bonita y usa fibras naturales.

¿Qué más podrías adelantarnos?

Todo es hermoso y es una celebración del arte ayacuchano. Estamos incorporando faldas, tablas de Sarhua... Está muy interesante la propuesta completa. Nos han dicho que llevemos cinco 'outfits', así que eso estamos haciendo. Ya los verán en el escenario y espero que les gusten tanto como a mí.

¿Cómo reaccionaron tus abuelitas al saber de tu participación en la Quinta Vergara? Sabemos que ellas son un pilar importante en tu inspiración.

Mis abuelitas están muy felices. Al principio, cuando les conté, no me entendieron mucho, porque con su edad su memoria ya no es tan buena. Pero cuando me tomé el tiempo de mostrarles todo sobre Viña del Mar y sobre todo la presentación de Damaris, recordaron el evento y se emocionaron conmigo.

¿Qué se siente haber llegado tan lejos?

Lo primero que siento es esperanza. Es como una motivación para seguir. Dedicarse a la música es arriesgado, más aún cuando se es de provincia y se canta en quechua. Pero las dificultades solo me han llevado a no querer parar y seguir soñando, sobre todo con un cambio en la mirada hacia lo nuestro.

A tu corta edad, ya eres valorada en el mundo. ¿Hay algo que te enorgullezca más de tu carrera?

Que a través de ella se valore más la andinidad. El arte, la historia, la cosmovisión tan rica y hermosa de la sierra peruana. Reconocerlo es algo que a algunos aún les cuesta y creo que mi



Primeros hits

"Isqun" es el primer álbum de Renata Flores, presentado en 2021 y compuesto por canciones de trap, hip hop y pop en quechua.

En este, la cantante explora la reivindicación de la mujer y su papel en la cultura andina, inspirándose en las historias de figuras como Chañan Cori Coca, Francisca Pizarro y María Parado de Bellido.

En "Traficantes", su segundo álbum, la también compositora abordará temas ambientales, el cuidado de la Pachamama y los saberes ancestrales.

MILENA WARTHON, RENATA FLORES Y AMY GUTIÉRREZ PARTICIPARON DE LA OBRA "LAMENTOS: TODAS LAS PIELES" EN 2023, PUESTA EN ESCENA QUE REFLEXIONÓ SOBRE LA DISCRIMINACIÓN Y EL LEGADO DE LOS PERUANOS.

HUGO PÉREZ



ARCHIVO PERSONAL

SU PRÓXIMO DISCO SALDRÍA A LA VENTA EN ABRIL. "SE HA IDO TEJIENDO POR MUCHO TIEMPO", NOS CUENTA.



trabajo siempre ha puesto como prioridad mostrar la belleza de mi cultura. No solo al resto del Perú, sino también al mundo. Eso es lo que me motiva desde chica, desde el día que subí mi primer cover. No me arrepiento de nada.

Estás trabajando en "Traficantes", tu nuevo álbum. ¿Cuándo podremos disfrutarlo por completo?

Estamos publicando el álbum single por single. "Kuti tika" ha sido la segunda canción. Pronto sale "Tijeras 2", que es la continuación de "Tijeras", que formó parte de mi primer álbum. Ya para abril, espero que estén todas las canciones listas. Es un álbum que se ha ido tejiendo por mucho tiempo, con mucho amor y presencia ayacuchana también, en los músicos y realizadores.

¿Hay alguna colaboración con la que sueñes? En 2023, sorprendiste al lado de Los Mirlos.

A Los Mirlos los admiro tanto. Agradezco poder tener una canción con ellos. Ahora, estoy soñando con hacer algo con Nicole Zignago, o con Gian Marco. Sería lo máximo. Ya hemos estado en conversaciones, así que espero pueda concretarse. Ojalá.

¿Por qué llamar "Traficantes" a tu segundo álbum?

Porque este álbum quiere llevar a la reflexión el mundo actual. Una sociedad en la que lo bueno y lo malo ya se mezclan y que muchas veces normalizamos tanto lo malo que lo asumimos como bueno. El respeto a la Pachamama, los asesinatos a líderes indígenas y otros temas parecidos entran a tallar. "Traficantes" hace referencia a que también se puede traficar con lo bueno, con la verdad, con el conocimiento de nuestras ancestras, nuestras abuelas.

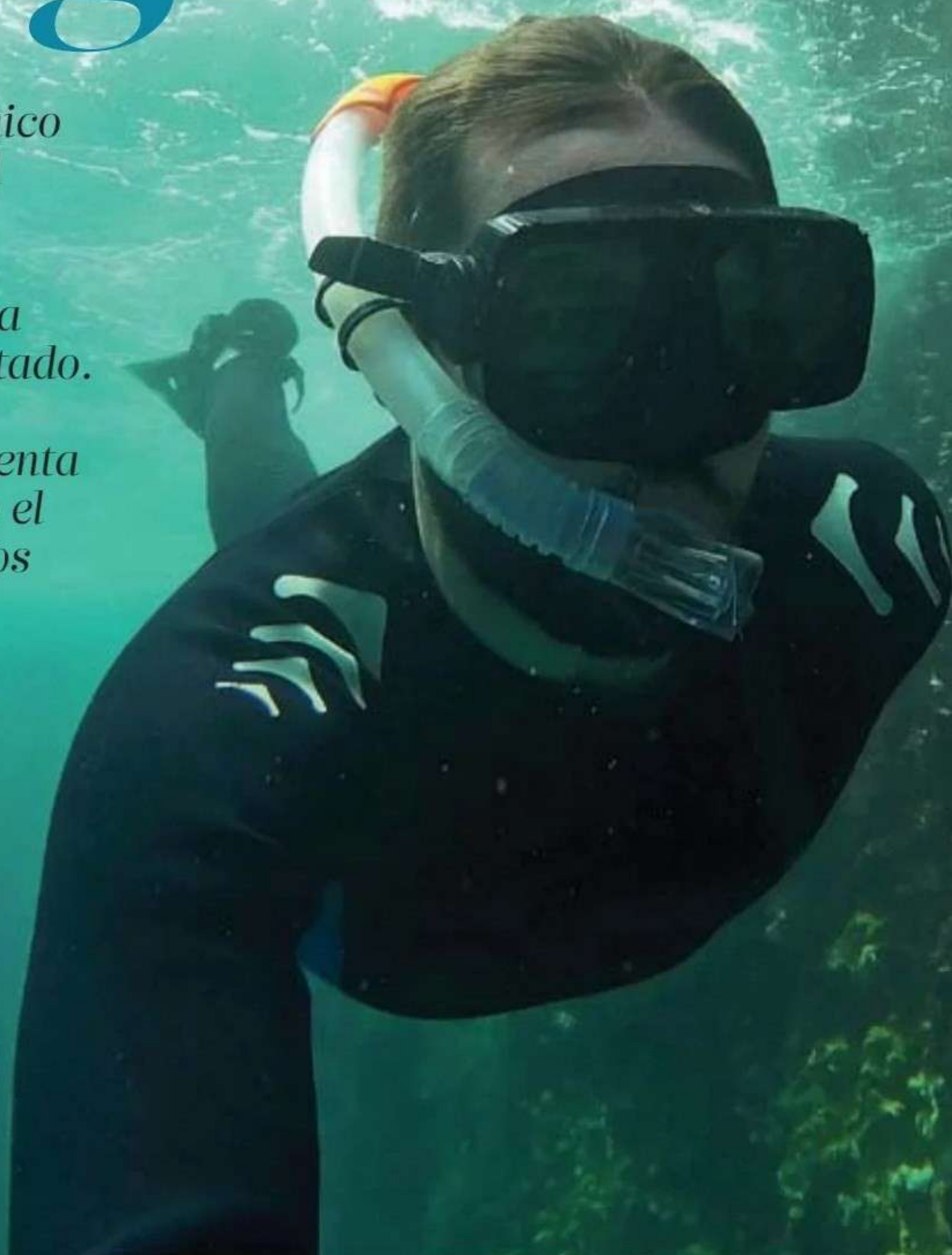
Todo el Perú está expectante por tu debut en Viña del Mar. ¿Qué les dirías a tus seguidores y a quienes esperan votar por ti en la competencia?

Les digo que todo el cariño que me dan en redes sociales puedo sentirlo, me sostiene. Aunque no esté muy activa, lo veo todo. Ahí pueden estar atentos a mis presentaciones en Chile, porque la programación de Viña suele variar. También, los mantendré al tanto de cómo votar. Todos los años ha iniciado el festival la categoría internacional, pero en esta oportunidad empezamos con la folclórica, así que estamos yendo con todas las ganas de sorprender y dejar en alto al Perú. //

♦ **Estilo de vida**

Un mundo bajo el agua

Las playas del sur chico se presentan como el escenario ideal para aprender a bucear, incluso cuando nunca antes lo hemos intentado. ¿Qué condiciones debemos tener en cuenta para sumergirnos en el mar? Aquí resolvemos esa y otras dudas.



LA
VIDA A POCOS
METROS DEBAJO DEL
MAR ES ABUNDANTE.
DERECHA: LOS BOSQUES DE
KELP SON UN ECOSISTEMA
MARINO QUE SE PUEDE
ENCONTRAR EN EL
LITORAL SUR DE
LIMA.



POR:
**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

E

l buceo es una actividad fascinante que nos permite explorar el mundo submarino y conectar con la naturaleza de una manera única. En Lima, las playas del sur son una gran alternativa para bucear gracias a sus aguas tranquilas, diversidad marina y por poseer un entorno apto para buzos principiantes y expertos. En el distrito de Santa María del Mar, en la playa Embajadores, opera la academia SB Divers, que ofrece una serie de programas y experiencias para los interesados en hacer una inmersión en las profundidades del mar de Grau.

Para todas aquellas personas que — como el autor de este artículo — nunca se han sumergido más de un metro en el mar, existe un programa de iniciación que dura un día. “Es un programa en el que vas a ir con un instructor casi casi de la mano, si es necesario. Si no lo fuera, igual vamos a estar a medio metro de ti”, nos explica José Cabero, director de SB Divers. “Te vamos a dar todas las pautas y explicar cómo funciona el equipo. Vas a bajar a poca profundidad con el instructor y sentirte como si estuvieras en el espacio. Lo más bonito es que vas a ver toda la vida que hay debajo, así sean solo cinco metros”, complementa.

José descubrió este deporte hace unos quince años mientras estaba de vacaciones en Egipto. Durante ese viaje, hizo un tour por el Mar Rojo en el que ofrecían la posibilidad de bucear en esas aguas bíblicas solo a quienes tuvieran una certificación PADI, un reconocimiento internacional que acredita el nivel de formación y práctica de buceo de una persona. “Me quedé con las ganas de hacerlo. Así que ni bien regresé a Lima, me capacité



FIDEL CARRILLO



LA INMERSIÓN SE HACE DE ESPALDAS PARA EVITAR QUE EL EQUIPO DE BUCEO CHOQUE CON LA EMBARCACIÓN.

PARA BUCEAR SON NECESARIOS UN WETSUIT, SNORKEL, MÁSCARA SUBMARINA, ALETAS, GUANTES, TANQUE DE OXÍGENO, VÁLVULA Y CHALECO DE BUCEO. TODO EL EQUIPO VIENE INCLUIDO EN LAS SESIONES.

en un curso de buceo en el club Esmeralda y obtuve la certificación. Luego hice un curso avanzado en Los Cayos, en Florida. Me enamoré tanto de esta actividad que decidí abrir una academia de buceo”, cuenta.

Antes de hacer la inmersión, debemos completar una cartilla con información sobre nuestro estado de salud para conocer si estamos en condiciones de bucear. Es esencial saber nadar y no tener alguna dolencia o antecedente de enfermedad cardiorrespiratoria. Para esta actividad, debemos portar una serie de elementos: wetsuit, snorkel, máscara submarina, aletas, guantes, tanque de oxígeno y chaleco para bucear. El tanque cuenta con aire comprimido (21% oxígeno y 78% nitrógeno) que nos permitirá respirar bajo el agua, a través de una manguera que conecta con nuestra boca y un regulador que sirve para calibrar el flujo de aire.

Los buzos se tiran de espaldas al mar para evitar que su equipo se golpee contra la embarcación y para mantener el control del descenso. Se recomienda colocar la mano derecha sobre el regulador y usar las yemas de los dedos para estabilizar la máscara. Allí abajo, todo es como lo dice José Cabero: un mundo desconocido donde se pierde la sensación de gravedad.

OTRA DIMENSIÓN

El buceo ofrece una experiencia inigualable de exploración y contacto con la biodiversidad. “La cantidad de vida que hay abajo es impresionante. Es común ver pintadillas, borrachitos, lenguados, rayas, bancos de pejerrey, bancos de lisa, y muchas especies más”, comenta Jeffrey Cárdenas, instructor de buceo y biólogo marino. “Hace poco, mientras íbamos en la embarcación pudimos observar una ballena minke. Tener ese contacto con la naturaleza es un privilegio”, añade el experto.

Esta zona de nuestra litoral, nos dice Jeffrey, también destaca por la abundante presencia de bosques de kelp. Se trata de ecosistemas submarinos formados por algas pardas que crecen en aguas frías. Es considerado uno de los entornos biológicos más productivos y dinámicos del planeta, al ser refugio y alimento

UN CABALLITO DE MAR DE NOMBRE CIENTÍFICO 'HIPPOCAMPUS INGENS'. ESTA ESPECIE CRECE EN LAS AGUAS DEL OCEANO PACÍFICO.



JOSÉ CABERO

LA CALETA DE PUCUSANA. A 58 KILÓMETROS AL SUR DE LIMA, ES UNO DE LOS MEJORES LUGARES PARA BUCEAR.



Cómo obtener certificación PADI

CURSO DE BUCEO

Es la primera fase. Aquí debemos realizar inmersiones en aguas abiertas con un instructor durante cuatro horas. El buceo es apto para personas desde los 10 años en adelante.

CUESTIONARIO MÉDICO

El requisito fundamental es tener un buen estado de salud y saber nadar. Si padece alguna afección, como problemas cardiovasculares, el médico debe evaluar la condición del postulante. La edad no es limitante, salvo que no se cumplan con los requisitos básicos.

LICENCIAMIENTO

La certificación PADI Scuba Diver, PADI Open Water o PADI Advanced Diver dura para siempre y es lo que permite bucear en diferentes zonas. Se recomienda realizar un curso de actualización si no se ha buceado durante mucho tiempo.

TIEMPO

Es posible obtener una certificación de buceo PADI en un lapso de tres días. Tanto si se está planeando un viaje o se quiere practicar esta actividad como hobby.



FIDEL CARRILLO

DE-
PENDIENDO
DE CADA CASO, LAS
PERSONAS PUEDEN BA-
JAR SOLAS O ACOMPAÑA-
DAS POR UN INSTRUCTOR.
PARA PRINCIPIANTES, SE
RECOMIENDA ESTAR
40 MINUTOS COMO
MÁXIMO

OTRO LUGAR IDEAL
PARA BUCEAR AL SUR
DE LIMA ES LA PLAYA
EMBAJADORES, EN EL
DISTRITO DE SANTA
MARÍA DEL MAR.

RICHARD HIRANO

“
LA CANTIDAD
DE VIDA QUE
HAY ABAJO ES
INCREÍBLE. ES
COMÚN VER
PINTADILLAS,
BORRACHITOS,
LENGUADOS,
RAYAS, BANCOS DE
PEJERREY Y LISA,
Y MÁS

**Jeffrey
Cárdenas**
INSTRUCTOR DE
BUCEO

para una gran variedad de plantas y animales.

“Yo siempre he sido una apasionada del mar, pero soy nerviosa. Entonces, se me hizo difícil bucear al principio, pero luego de unas clases con Jeffrey, ya me sentí en confianza. He podido viajar a Cartagena, Filipinas e Indonesia para bucear. He adoptado este deporte como parte de mi estilo de vida. Realmente es alucinante”, nos dice Alejandra Romero, una administradora de empresas que lleva cuatro años buceando. “Este deporte, de alguna manera, te enfrenta a tus miedos. Se pueden presentar situaciones complicadas, como que una corriente te quiera jalar, pero hay que saber mantener la calma. Para mí, estar debajo del agua es una forma de meditar”, complementa.

Al ser una disciplina que requiere de concentración, planificación y cooperación, la experiencia de bucear fomenta la confianza en uno mismo y el desarrollo de una serie de habilidades. Sin embargo, como cualquier deporte, es crucial practicarlo con responsabilidad, en centros debidamente certificados que nos proporcionen los elementos y la información adecuada para evitar riesgos. Con la preparación correcta, esta actividad puede ser una puerta de entrada a un mundo subacuático lleno de maravillas del que difícilmente vamos a querer salir. //

◆ *Dónde aprender*

SB DIVERS

Esta academia de buceo opera en Santa María del Mar. Instagram: @sb_divers. Teléfono: 913 003 636.

PACIFIC DIVERS

Este centro de buceo se encuentra en Pucusana. Instagram: @pacificdiversperu. Teléfono: 948 105 772.

PERÚ DIVERS

Esta academia es una de las más antiguas del medio. Funciona en Pucusana. Instagram: (@perudivers). Teléfono: 997 205 500.

Astrología



Aries

Esta semana enfócate en lo que realmente valoras para evitar el caos y recuperar la tranquilidad.



Tauro

Es crucial que estructures tus ideas antes de tomar decisiones importantes. Definir claramente tus objetivos y los pasos necesarios te evitará contratiempos y facilitará el avance.



Géminis

Es momento de cosechar logros y expandir horizontes. Se abren nuevas oportunidades con armonía y equilibrio en tu vida.



Cáncer

Las decisiones prácticas y el enfoque en lo esencial fortalecen tu bienestar. La abundancia fluye cuando se valora lo construido con paciencia y dedicación.



Leo

Situaciones pasadas encuentran resolución, abriendo camino a una nueva etapa. La introspección y el aprendizaje conducen a decisiones transformadoras y un despertar profundo.



Virgo

Un mensaje o invitación especial puede abrir nuevas oportunidades. La intuición y la sensibilidad guían el camino hacia conexiones significativas.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Energía y emoción

El 23 de febrero, Marte (el planeta de la acción y la determinación) arranca directo en el signo de Cáncer, después de haber permanecido retrógrado desde diciembre. Durante esa fase, pudimos sentir bloqueos en la toma de decisiones o dificultad para avanzar con claridad en nuestros proyectos. Ahora, la energía se libera. La acción se orienta hacia la seguridad personal, el hogar y los afectos, impulsándonos a actuar desde la intuición y el cuidado. Es importante ser estratégicos y no dejarnos llevar por reacciones emocionales excesivas.

El jueves 27 de febrero tenemos la luna nueva en Piscis que marca el inicio de la temporada de eclipses, abriendo un portal de renovación y nuevos comienzos. Este ciclo trae consigo oportunidades inesperadas y destraba procesos que parecían estancados. Sentiremos que se potencia la creatividad y la inspiración. Es un momento perfecto para sembrar intenciones relacionadas con la espiritualidad, la sanación emocional, los proyectos artísticos o cualquier iniciativa que requiera una conexión profunda con el alma. Las revelaciones que surjan en estos días pueden traer claridad sobre el camino por seguir, especialmente en áreas donde antes había confusión. Este período nos invita a confiar en el proceso, soltar el control y permitir que la vida nos guíe hacia lo que realmente necesitamos. //



LA CARISMÁTICA DREW BARRYMORE NACIÓ EL 22 DE MARZO DE 1975, EN CALIFORNIA. CUMPLE 50 AÑOS.



Libra

Tu perseverancia comienza a dar frutos, permitiendo estabilidad y bienestar. Es tiempo de valorar lo alcanzado y sentirte en armonía.



Escorpio

Apoyo y soluciones están cerca, aunque no sean evidentes. La resiliencia y la confianza ayudan a superar tiempos difíciles con fortaleza.



Sagitario

Diferencias de opinión pueden generar tensiones, pero también crecimiento. Enfrentar los retos con estrategia y paciencia permitirá encontrar soluciones y fortalecer habilidades.



Capricornio

Un período de armonía y satisfacción se manifiesta, fortaleciendo relaciones y proyectos. La alegría y el reconocimiento impulsan un nuevo ciclo positivo.



Acuario

Es importante hacer una pausa para recargar energías y ganar claridad. La tranquilidad y el equilibrio mental permiten afrontar lo próximo con mayor fortaleza.



Piscis

La objetividad y el pensamiento estratégico permiten avanzar con firmeza. La inteligencia y el dominio emocional son clave para el éxito.

Test de Proust

“Para andar conmigo, hay que ser bien paciente”

El actor Miguel Iza es parte del elenco de “Los caracoles” de Julio Ramón Ribeyro, pieza teatral dirigida por Manuel Gold. Adquiere tus entradas de esta segunda temporada en Joinnus o en la boletería del Nuevo Teatro Julieta.

Miguel Iza

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Tirarme en mi cama con una cerveza y ver películas.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Dormir toda una semana.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La timidez.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Mi espalda. Mis 14 hernias discales.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

La plata. Tener poca o tener mucha.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Contar las palabras de lo que leo.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Que no me entiendan.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

Estoy cansado.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Que en la calle me digan: “Tú eres el papá de Franco Iza, ¿no?”

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando actúo... y yo actúo todo el tiempo.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente *

feliz?

En las funciones de “Los caracoles” de Julio Ramón Ribeyro.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

El colegio de mi hijo.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi scooter.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La paciencia, porque para andar conmigo hay que ser bien paciente.

¿Con qué personaje de la historia te identificas?

Con Felipillo. Ahora que, gracias a Rafael Dumett, sé que no fue un traidor, más todavía.

¿Cómo te gustaría morir?

Dormido.

Si murieras y se te permitiera volver convertido en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

Freddie Mercury.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

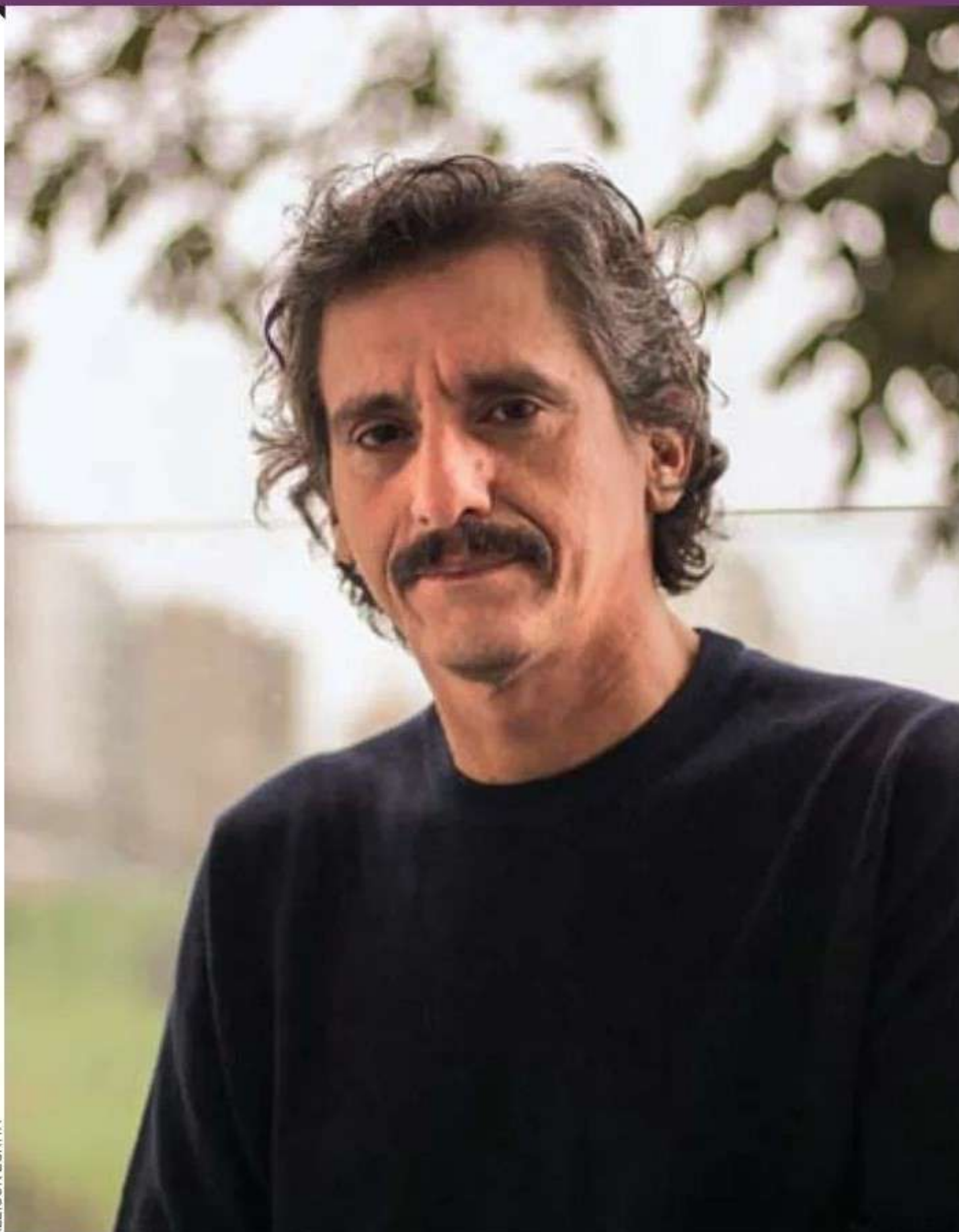
Tocar violín.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Julio Cortázar, Mario Benedetti, Julio Ramón Ribeyro.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Un montón, sobre todo las personas que se reafirman en sus cagadas. //



El Comercio

COCHES *de leyenda*

Una edición especial de los autos más emblemáticos de la historia a escala



ESCALA
1:60
EDICIÓN
COLECCIONISTA

ENTREGA 53

LAMBORGHINI MURCIÉLAGO + Fascículo

- Réplicas oficiales detalladas.
- Fascículos con las mejores imágenes, fotografías e infografías de cada modelo.

PRECIO
S/ **19**,90



¡Encuéntralos en tu quiosco más cercano o pídelos YA desde la web!

Para adquirir el coleccionable "Lamborghini Murciélago", el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/ 19,90. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 22/02/2025 al 01/03/2025. Stock disponible 3.240 unidades promedio. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.

El Comercio

PRESENTA:



PREMIOS LUCES

MEJOR ACTRIZ DE TV



Emilia Drago
por "Pituca sin lucas"
(Latina)



Guadalupe Farfán
por "Al fondo hay sitio"
(América)



Lali Goyzueta
por "#Pobre novio"
(Latina)



Martha Figueroa
por "Pituca sin Lucas"
(Latina)



Milene Vásquez
por "Los otros Concha"
(América)



Patricia Barreto
por "Nina de azúcar"
(América)



Priscila Espinoza
por "#Pobre novio"
(Latina)



Yvonne Frayssinet
por "Al fondo hay sitio"
(América)

**ELIGE A TUS FAVORITOS
EN LAS CATEGORÍAS QUE PREFIERAS
¡TODOS PUEDEN VOTAR!**

(NO ES NECESARIO SER SUSCRIPTOR)